

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Bienestar Psicológico en padres con hijos diagnosticados con Trastorno del Espectro Autista en  
el Centro Integral Fe y Esperanza - Comas, periodo 2019

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Cristell Lys Tafur Diaz

Lima – Perú

2019

**Dedicatoria:**

*Dedico este trabajo, a Dios, mis padres y hermanos. Que siempre han estado presentes en cada paso importante que doy, gracias a ellos soy una persona capaz y responsable, a ellos todo mi amor.*

***Agradecimiento:***

*Agradezco a Dios, porque ha permitido que llegue hasta el final de esta meta trazada, y a la vez a mi familia, que gracias a sus esfuerzos y consejos hoy concluyo uno de mis primeros anhelos. Asimismo, agradezco a los hijos de los padres que participaron en esta muestra, ya que estos niños son el motivo de este estudio, porque gracias a ellos tengo las ganas de seguir dedicándome a una educación más inclusiva para ellos.*

## PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado:

En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega según la Directiva N°003-FPs y TS-2019, me es grato poder presentar mi trabajo de investigación titulado *“Bienestar psicológico en padres con hijos diagnosticados con Trastorno Espectro Autista, en el Centro Integra Fe y Esperanza - Comas, periodo 2019”*, bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE TRABAJO SOCIAL para obtener el título profesional de licenciatura.

Por lo cual espero que este trabajo de investigación sea adecuadamente evaluado y aprobado.

Atentamente.

Cristell Lys Tafur Diaz

## ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice	v
Índice de tablas	viii
Índice de figuras	x
Resumen	xi
Abstract	xii
Introducción	xiii

### **CAPÍTULO I: Planteamiento del problema**

1.1. Descripción de la realidad problemática	15
1.2. Formulación del problema	17
1.2.1. Problema general	17
1.2.2. Problemas específicos	17
1.3. Objetivos	18
1.3.1. Objetivo general	18
1.3.2. Objetivos específicos	18
1.4. Justificación e importancia	20

### **CAPÍTULO II: Marco teórico conceptual**

2.1. Antecedentes	22
2.1.1. Antecedentes internacionales	22
2.1.2. Antecedentes nacionales	25
2.2. Bases teóricas	27
2.2.1. Conceptualización de bienestar psicológico	27
2.2.2. Orígenes del bienestar psicológico	29
2.2.3. Modelos Psicológicos del Bienestar	30

2.2.3.1 El Modelo de Jahoda	30
2.2.3.2 Teoría de la Autodeterminación	32
2.2.3.3 Modelo del Bienestar psicológico	33
2.2.3.4 Teoría Multidimensional	34
2.3. Importancia del bienestar psicológico	36
2.4. Factores que influyen en el bienestar psicológico	37
2.5 Definiciones	38

### **CAPÍTULO III: Metodología**

3.1. Tipo de investigación	40
3.2. Diseño de investigación	40
3.3. Población y muestra	42
3.4. Identificación de las variables y Operacionalización	43
3.5. Técnicas e instrumentos de evaluación	45

### **CAPÍTULO IV: Presentación, procesamiento y análisis de resultados**

4.1. Presentación de resultados generales	47
4.2. Presentación de resultados específicos	50
4.3. Procesamiento de los resultados	57
4.4. Discusión de los resultados	57
4.5. Conclusiones	51
4.6 Recomendaciones	63

### **CAPÍTULO V: Plan de intervención**

5.1. Denominación del programa	55
5.2. Justificación del programa	55
5.3. Establecimiento de objetivos	56
5.3.1 Objetivo general	56
5.3.2 Objetivos específicos	56
5.4 Sector al que se dirige	57

5.5 Establecimiento de conductas problemáticas	57
5.6 Metodología de la intervención	58
5.7 Instrumentos / Materiales a utilizar	59
5.8 Actividades	71
Referencias bibliográficas	96
Anexos	103
Anexo 1. Matriz de consistencia	104
Anexo 2. Escala de Bienestar Psicológico	105
Anexo 3. Carta de Aceptación	108
Anexo 4. Ficha Auxiliar N° 1	109
Anexo 5. Ficha Auxiliar N° 2	110
Anexo 6. Ficha Auxiliar N° 3	111
Anexo 7. Ficha Auxiliar N° 4	112
Anexo 8. Ficha Auxiliar N° 5	113
Anexo 9. Ficha Auxiliar N° 6	113
Anexo 10. Ficha Auxiliar N°7	114
Anexo 11. Ficha Auxiliar N°8	115
Anexo 12. Ficha Auxiliar N°9	116
Anexo 13. Ficha Auxiliar N° 10	116

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Características de la salud mental positiva según Jahoda	31
<b>Tabla 2.</b> Dimensiones expuestas por el modelo de bienestar de Carol Ryff	35
<b>Tabla 3.</b> Matriz de Operacionalización	44
<b>Tabla 4.</b> Escala de Calificación del cuestionario	46
<b>Tabla 5.</b> Baremo de interpretación de la variable	46
<b>Tabla 6.</b> Datos sociodemográficos de los padres de familia del Centro Integral Fe y Esperanza, según el sexo	47
<b>Tabla 7.</b> Datos sociodemográficos de los padres de familia del Centro Integral Fe y Esperanza, según la edad	48
<b>Tabla 8.</b> Datos sociodemográficos de padres de familia del Centro Integral Fe y Esperanza, según el estado civil	49
<b>Tabla 9.</b> Nivel de Bienestar psicológico en los padres de familia del Centro Integral Fe y Esperanza	50
<b>Tabla 10.</b> Nivel de Bienestar psicológico en los padres de familia, según la dimensión autonomía	51
<b>Tabla 11.</b> Nivel de Bienestar psicológico en los padres de familia, según la dimensión dominio del entorno	52
<b>Tabla 12.</b> Nivel de Bienestar psicológico en los padres de familia, según la dimensión propósito de la vida	53
<b>Tabla 13.</b> Nivel de Bienestar psicológico en los padres de familia, según la dimensión crecimiento personal	54

**Tabla 14.** Nivel de Bienestar psicológico en los padres de familia, según la dimensión autoaceptación 55

**Tabla 15.** Nivel de Bienestar psicológico en los padres de familia, según la dimensión relaciones positivas 56

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b> Diseño de la investigación	41
<b>Figura 2.</b> Datos sociodemográficos de los padres de familia del Centro Integral Fe y Esperanza, según el sexo	47
<b>Figura 3.</b> Datos sociodemográficos de los padres de familia del Centro Integral Fe y Esperanza, según la edad	48
<b>Figura 4.</b> Datos sociodemográficos de padres de familia del Centro Integral Fe y Esperanza, según el estado civil	49
<b>Figura 5.</b> Nivel de Bienestar psicológico en los padres de familia del Centro Integral Fe y Esperanza	50
<b>Figura 6.</b> Nivel de Bienestar psicológico en los padres de familia, según la dimensión autonomía	51
<b>Figura 7.</b> Nivel de Bienestar psicológico en los padres de familia, según la dimensión dominio del entorno	52
<b>Figura 8.</b> Nivel de Bienestar psicológico en los padres de familia, según la dimensión propósito de la vida	53
<b>Figura 9.</b> Nivel de Bienestar psicológico en los padres de familia, según la dimensión crecimiento personal	54
<b>Figura 10.</b> Nivel de Bienestar psicológico en los padres de familia, según la dimensión autoaceptación	55
<b>Figura 11.</b> Nivel de Bienestar psicológico en los padres de familia, según la dimensión relaciones positivas	56

## RESUMEN

La actual investigación posee por objetivo determinar el bienestar psicológico en padres de niños diagnosticado con Trastorno del Espectro Autista (TEA) en el Centro Integral Fe y Esperanza del Distrito de Comas, Periodo 2019. El estudio corresponde a una investigación de tipo descriptiva, con un enfoque cuantitativo de acuerdo al manejo de los datos. El diseño de la investigación es no experimental, de corte transversal.

La población que participó en la investigación esta conforma por 31 padres, los cuales tienen hijos diagnosticados con Trastorno del Espectro Autista que asisten de manera diaria al Centro Integral Fe y Esperanza en la ciudad de Lima. La muestra del estudio es no probabilístico y de tipo censal ya que se encuentra constituida por la totalidad de la población. La técnica empleada para la recolección de información fue la encuesta y el instrumento utilizado fue la Escala de Bienestar Psicologico de Ryff.

Los resultados indicaron que el bienestar psicológico en los padres de familia con hijos diagnosticados con Trastorno del Espectro Autista del Centro Integral Fe y Esperanza es de nivel promedio en un 77% debido principalmente a que tienen dificultad en la dimensión autonomía por vivir pendientes del cuidado de sus hijos.

**Palabras Claves:** Bienestar psicológico, autismo, salud mental, autonomía y calidad de vida.

## ABSTRACT

The objective of this research is to determine the psychological well-being of parents diagnosed with Autistic Spectrum Disorder at the Centro Integral Fe y Esperanza of the District of Comas, Period 2019. The study corresponds to a descriptive, basic level study with a focus quantitative according to the handling of the data. The design of the research is not experimental, of a cross-sectional nature.

The universe of the population consists of 31 parents, who have children diagnosed with Autism Spectrum Disorder who attend the Integral Fe y Esperanza Center in the city of Lima on a daily basis. The sample of the study is intentional, not probabilistic and of census type since it is constituted by the totality of the population. The technique used for the collection of information was the survey and the instrument used was the Ryff Psychological Wellbeing Scale.

It is established as a conclusion that: The psychological well-being of parents with children diagnosed with Autism Spectrum Disorder of the Centro Integral Fe y Esperanza is average levels by 77% because they have difficulty controlling their environment, personal growth, purpose in life, self-acceptance and their positive relationships.

**Keywords:** Psychological well-being, autism, mental health, autonomy and quality of life.

## INTRODUCCIÓN

El ser humano llega a experimentar su bienestar psicológico, cuando su salud mental es buena, actuando con actitudes positivas ante problemas negativos, aceptándolos y sabiéndolos manejar.

Para llegar a este bienestar cada uno pasa por diferentes procesos de aprendizaje. Este resulta ser más significativo para los padres de familia que tienen responsabilidades con sus hijos generando en ellos preocupación. Dicha situación adquiere mayor relevancia cuando el hijo trae consigo un trastorno del neurodesarrollo; el cual dificulta su capacidad de comunicación, presentando a su vez comportamientos restrictivos, habilidades sociales atípicas, etc. Esto conlleva a generar depresión, estrés y actitudes negativas como consecuencia del poco o nulo conocimiento de cómo manejar estos problemas, lo cual trae consigo un inadecuado bienestar psicológico en esta etapa de su vida.

Frente a este Trastorno del Espectro Autista existen diversas investigaciones, artículos, autores, pautas, etcétera en cómo abordar, ayudar y optimizar la crianza del niño, dejando de lado la salud mental y bienestar psicológico de los padres, siendo ellos la base para que sus hijos puedan mejorar, pero si ellos no se sienten bien, no se sienten realizados, no saben manejar adecuadamente sus conflictos, problemas y actitudes; sin un buen bienestar psicológico cómo pueden ayudarlos.

Un buen bienestar psicológico ayudará a que los padres puedan seguir creciendo como personas, sintiéndose bien consigo mismo, teniendo propósitos en la vida por seguir cumpliendo,

logrando mantener relaciones óptimas con otras personas, regulando su conducta y creando un entorno óptimo para satisfacer sus necesidades. Bajo estos principios es que nace el interés por investigar “El bienestar psicológico en padres de familia con hijos diagnosticados con Trastorno del Espectro Autista”.

Considerando la relevancia que este tema tiene para el éxito personal, familiar y social de los padres con hijos con TEA que están construyendo una mejor calidad de vida para sus hijos y un buen bienestar psicológico para ellos mismos; requieren contar con una buena estabilidad emocional, actitudes positivas y un buen manejo de sus emociones para superar problemas que se les presentará en esta etapa.

En razón a lo expuesto, se espera que a través de esta investigación se establezcan mejoras o cambios positivos o significativos en el bienestar psicológico de los padres con hijos diagnosticados con Trastorno Espectro Autista del Centro Integral Fe y Esperanza, debido a que se representa un área profesional de salud se pretende solucionar problemas en la calidad de vida, en la salud mental y principalmente que el padre logre un alto bienestar psicológico.

La tesista.

## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 1.1 Descripción de la realidad problemática

Según la Organización Mundial de la Salud (2018) en el mundo 1 de cada 160 niños es diagnosticado con el Trastorno del Espectro Autista (TEA). Pero en el Perú existe 15,625 personas diagnosticadas con TEA y de esa cifra el 90,6% afecta a menores de 11 años. (MINSA, 2019)

El TEA, discapacidad del desarrollo que genera un déficit en las relaciones sociales, falta de habilidades para la comunicación, rituales compulsivos persistentes y resistencia al cambio. De acuerdo a Wing y Gould (1979) Este trastorno abarca una triada de alteraciones con problemas de socialización, comunicación e imaginación, Son generalmente en gran parte el comportamiento específico y universal del TEA. (Artiagas, 2012, p. 115).

Los niños con TEA a lo largo de sus etapas empiezan a desarrollar síntomas que provocan una inquietud progresiva, conductas distintas, rechazo al contacto afectivo, la falta de respuestas verbales, juegos repetitivos, aislamiento incluso con los mismos padres, es por ello que los niños con TEA manifiestan diferentes dificultades para poder desarrollarse adecuadamente en un medio apto para ellos. Esto trae consigo una dificultad, no solo para ellos, sino también para su familia y con ello conllevando un estilo de vida atareado y con desasosiego. Ellos también se ven obligados a cambiar distintos aspectos de su rutina y vida, debido a que el cuidado y conducta del niño genera más atención e importancia, como consecuencia dificultando un pleno desarrollo personal, familiar y laboral para sus familiares; como también en su salud mental, pudiendo conllevarlos al estrés,

ansiedad, preocupación, incertidumbre, etc. Y junto con ello, teniendo como consecuencia un déficit en su Bienestar Psicológico. Para que un niño con TEA tenga una mejor calidad de vida, es de vital importancia que su entorno, y más sus familiares, tengan un buen Bienestar Psicológico.

Según Ryff y Keyes (1995) El bienestar psicológico se puede definir como una percepción subjetiva o el sentimiento de la persona, obtener una compensación por nuestros proyectos personales que se logran es una forma de satisfacción, por otro lado la calidad de vida es como percibimos la vida favorablemente. Se da a conocer que se evalúa por medio de elementos como el afecto y la cognición, estos se dan en diferentes contextos, como la familia y el trabajo. (Coronel de Pase, 2013, p. 5).

Ante eso para los padres de familia lo más importante es el bienestar de los hijos y estabilidad en el ámbito familiar. La familia es vital para la supervivencia de un individuo y el enfrentamiento ante problemáticas que puedan desenvolverse. Sin embargo, en ocasiones los padres de familia son impotentes ante situaciones que pueden presentarse a los hijos, como lo es tener un hijo con condiciones especiales. El impacto que causa en los padres al saber que su hijo tiene autismo, puede generar en ellos una crisis ante el diagnóstico dado, debido a que los toma por sorpresa y los somete a factores estresantes, haciendo que el entorno familiar cambie al igual que la calidad de vida.

Por lo anterior, surge la necesidad de conocer el Bienestar Psicológico de los padres de familia con hijos diagnosticados con TEA, en relación a su auto aceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía, dominio del entorno, propósito de la vida y su crecimiento personal, por lo que

se plantea como tema de investigación: Bienestar Psicológico en padres de niños diagnosticados con Trastorno del Espectro Autista en el Centro Integral Fe y Esperanza - Comas, periodo 2019

## **1.2. Formulación del problema**

### **12.1 Problema general**

¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico en padres de hijos diagnosticados con Trastornos del Espectro Autista en el Centro Integral Fe y Esperanza, Comas-periodo 2019?

#### **1.2.2 Problemas específicos**

¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión autoaceptación, que presentan los padres de hijos diagnosticados con Trastornos del Espectro Autista en el Centro Integral Fe y Esperanza, Comas - periodo 2019?

¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión relaciones positivas con los otros, que presentan los padres de hijos s diagnosticados con Trastornos del Espectro Autista en el Centro Integral Fe y Esperanza, Comas-periodo 2019?

¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión autonomía, que presentan los padres de hijos diagnosticados con Trastornos del Espectro Autista en el Centro Integral Fe y Esperanza, Comas-periodo 2019?

¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión dominio del entorno, que presentan los padres de hijos diagnosticados con Trastornos del Espectro Autista en el Centro Integral Fe y Esperanza, Comas-periodo 2019?

¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión propósito de la vida, que presentan los padres de hijos diagnosticados con Trastornos del Espectro Autista en el Centro Integral Fe y Esperanza, Comas-periodo 2019?

¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión crecimiento personal, que presentan los padres de hijos diagnosticados con Trastornos del Espectro Autista en el Centro Integral Fe y Esperanza, Comas-periodo 2019?

### **1.3. Objetivos**

#### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar el nivel de bienestar psicológico en padres de hijos diagnosticados con Trastornos del Espectro Autista en el Centro Integral Fe y Esperanza, Comas-periodo 2019.

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

Identificar el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión autoaceptación, que presentan los padres de hijos diagnosticados con Trastornos del Espectro Autista en el Centro Integral Fe y Esperanza, Comas-periodo 2019

Determinar el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión relaciones positivas con los otros, que presentan los padres de hijos diagnosticados con Trastornos del Espectro Autista en el Centro Integral Fe y Esperanza, Comas-periodo 2019

Identificar el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión autonomía, que presentan los padres de hijos diagnosticados con Trastornos del Espectro Autista en el Centro Integral Fe y Esperanza, Comas-periodo 2019

Precisar el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión dominio del entorno, que presentan los padres de hijos diagnosticados con Trastornos del Espectro Autista en el Centro Integral Fe y Esperanza, Comas-periodo 2019

Especificar el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión propósito de la vida, que presentan los padres de hijos diagnosticados con Trastornos del Espectro Autista en el Centro Integral Fe y Esperanza, Comas-periodo 2019

Determinar el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión crecimiento personal, que presentan los padres de hijos diagnosticados con Trastornos del Espectro Autista en el Centro Integral Fe y Esperanza, Comas-periodo 2019

#### **1.4. Justificación e importancia**

Un buen bienestar psicológico, está relacionado con comportamientos que mejoran la salud en general, llevando a actuar a las personas con una mejor disposición de ellos mismos, aceptando su forma de ser y los aspectos negativos. Se sienten más tranquilos y viendo los problemas con otra perspectiva. Las personas pasan por momentos complicados cada día, estas están luchando para poder salir adelante, afrontando nuevos retos que tienen a diario, aprendiendo a manejarlos o a vivir con ellos, pero siempre teniendo una buena sensación del sentido de la vida, evitando que los problemas los agobien y tengan que vivir a la deriva, sin cumplir con su crecimiento personal o descuidando su bienestar.

Ahora, llevamos esta temática hacia los padres de familia de niños con un diagnóstico de TEA. Es importante poder conocer y determinar los niveles de bienestar psicológico que estos tienen, como también sus dimensiones. Puesto que ellos con un mejor bienestar psicológico en sus vidas, tendrán mejores relaciones con los demás, podrán alcanzar sus objetivos y un mejor dominio de su entorno. Para si sentirse bien con ellos mismos y tengan una mejor calidad de vida. Así logrando poder transmitir seguridad para sus hijos.

Es por ello que esta investigación se centra en comprender el nivel de bienestar psicológico que tienen los padres con hijos diagnosticados con TEA. Para así poder intervenir y contribuir con ellos mediante estrategias especializadas.

La investigación se justifica teniendo en cuenta los siguientes criterios:

Desde el punto de vista teórico, esta investigación reúne varios modelos, enfoques y sustentos teóricos sobre el bienestar psicológico y servirá como consulta y fuente de información para otros investigadores y personas que desean abordar en el tema. Los resultados de este estudio representan un aporte teórico - científico que aportará a los conocimientos que se tienen sobre esta variable.

En el aspecto práctico, el estudio de la variable bienestar psicológico, permitirá saber en qué medida los padres han logrado su autoaceptación, las relaciones positivas que tienen con los demás, su autonomía, el dominio del entorno, que propósitos de la vida tienen y como se sienten respecto a su crecimiento personal, esto servirá para mejorar el bienestar psicológico en los padres de familia del Centro Integral Fe y Esperanza y ver en qué dimensión obtienen una escala más baja, ello dará pautas para una intervención psicológica para mejorar estas falencias.

Desde el punto de vista metodológico, la estructura metodológica del trabajo, las técnicas, procedimientos estadísticos e instrumentos utilizados en el estudio forman un aporte, debido que, al tener validez y confiabilidad, ayudará instrumentalmente en futuras investigaciones, permitiendo medir el nivel de bienestar psicológico.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

#### 2.1 Antecedentes

A continuación, se presenta distintos estudios extranjeros que ayudarán ampliar el conocimiento sobre la variable de estudio.

##### 2.1.1 Antecedentes internacionales

De esta forma, Pinto. (2017) en su investigación titula “*Bienestar psicológico en padres con hijos diagnosticados con Trastorno del Espectro Autista de ADECENI instituto para el logro potencial humano*”. Tuvo como objetivo identificar el bienestar psicológico en padres de hijos diagnosticados con TEA, que asisten a ADECEN. La investigación fue de tipo descriptivo – cuantitativo. La población fue de 20 padres de familia de ADECEN, entre ellos 15 mujeres y 5 varones, entre la edad de 35 a 50 años. El instrumento el cual utilizaron para dicha investigación fue la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff, para conocer la satisfacción de la vida, evaluaciones afectivas positivas y negativas y juicios cognitivos. Se concluyó que los padres de familia de ADECENI presentan un nivel bajo en la Escala de Bienestar Psicológico, dando a conocer que el bienestar general tiende a reflejar una insatisfacción personal, poca o ninguna relación con sus iguales, sentimientos de desesperanza, poco o ningún control de su ambiente y poca resolución de conflictos.

Sandoval , Dornes, y Véliz. (2017) en la Universidad de Los Lagos en Chile, se presentó una investigación titulada “*Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud*”, donde propusieron como objetivo principal identificar el nivel de bienestar psicológico de estudiantes del área de salud en una universidad estatal en el sur de Chile. Teniendo un tipo de estudio descriptivo de corte transversal – correlacional. La población estuvo conformada de forma voluntaria con 190 estudiantes de salud de ambos géneros. Se utilizó La Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989). Llegando a saber que el 40.6% de la población tienen en claro su propósito en la vida. Pero el 41.7% tiene un déficit en las relaciones positivas con su entorno, y por último el 26.6% tiene un nivel bajo de autonomía y crecimiento personal en un 25.3%. Se da a conocer también que en la dimensión relaciones positivas, dominio del entorno y crecimiento personal las mujeres puntúan alto

Garzón. (2017) En la universidad Católica de Colombia se presentó una investigación que se tituló “*Características de Bienestar Psicológico en adultos víctimas de reclutamiento infantil en Colombia*” teniendo como objetivo destacar las características de Bienestar Psicológico, en adultos reclutados en la infancia y que formaran parte del proceso de Reintegración de la Agencia Colombiana para la Reintegración. Teniendo un estudio mixto paralelo - cuantitativo. La población fue de 35 adultos desmovilizados. El instrumento utilizado fue la Escala Multidimensional de Bienestar psicológico. Llegando a la conclusión que el bienestar psicológico es óptimo en cada dimensión

Piña. (2017) en la Universidad de Autónoma del Estado de México se presentó una investigación titulada “*Bienestar psicológico y resiliencia en jóvenes universitarios*”, tuvo

como uno de sus objetivos comparar el bienestar psicológico entre varones y mujeres universitarios. Teniendo un tipo de estudio correlacional y comparativo de tipo transversal. Fue aplicado a 182 hombres y 168 mujeres, un total de 350 participantes entre los 17 y 20 años de edad; que viven en Toluca y el municipio de Metepec, ubicados dentro del Estado de México. El instrumento para la dimensión bienestar psicológico fue la Escala de Bienestar Psicológico por Gonzales. Teniendo como resultado que las mujeres y hombres obtuvieron un puntaje con diferencias mínimas, puntuaron más alto las mujeres, por lo tanto las diferencias entre los grupos no son significativa y se concluye que no existe diferencia entre ambos sexos ni entre sus dimensiones.

Barrera. (2016) en su investigación titulada “*Relación entre creencias irracionales y bienestar psicológico de padres y comportamientos positivos de niños con autismo*”. Propuso como uno de sus objetivos caracterizar el bienestar psicológico y las creencias irracionales de los padres con hijos con TEA. Teniendo un tipo de estudio experimental de corte transversal – correlacional. Fue aplicado a 15 padres con hijos diagnosticados con TEA, que van a terapia en una institución terapéutica IPS de la ciudad de Santiago de Cali. Se utilizó como instrumento la Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff. Teniendo como conclusión los padres presentan bajo nivel de bienestar psicológico, ellos buscan en todo momento la mejorar de su hijo con TEA, dejando de lado su calidad de vida de sí mismos.

### 2.1.2 Antecedentes nacionales

Gonzales. (2017) en su investigación titulada *“Resiliencia y bienestar psicológico en madres de hijos con trastorno del espectro autista de un Centro de Educación Básica Especial de Lima Sur”*, propuso en uno de sus objetivos precisar el nivel de bienestar psicológico de las madres de hijos con trastorno del espectro autista de un centro de educación básica especial. La investigación fue de tipo descriptivo, comparativo y correlacional. La población estuvo conformada 130 madres de familia de hijos con TEA. Se utilizó el instrumento Escala de Bienestar Psicológico de Martina Casullo adaptada por Domínguez. Se concluyó, que el bienestar psicológico en relación con las madres de hijos con TEA, se encuentra en un nivel promedio con 38 (29.2%) madres.

Huamantuma. (2017) en su investigación titulada *“Bienestar psicológico y calidad de vida familiar en padres de niños con autismo de los CEBES de la ciudad de Arequipa”* teniendo como uno de sus objetivos Identificar el bienestar psicológico en los padres de niños con Autismo. La investigación fue de tipo descriptivo correlacional – cuantitativo. La población fue de 42 padres de familia que han recibido el diagnóstico de sus hijos con Autismo. Para la dimensión variable psicológico se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico (EBP). Los resultados de las subescalas de la Escala de bienestar psicológico muestran al bienestar psicológico material, laboral y subjetivo en la relación con la pareja como altos. Llegando a la conclusión que los padres tiene un nivel promedio alto en un 59.5% en su bienestar psicológico.

Arroyo. (2017), en su investigación “*Satisfacción del cuidador y su relación con el nivel de autismo de los niños del CEBE Señor de los Milagros, Huaraz, 2017*” propuso como uno de sus objetivos principales determinar la satisfacción del cuidador frente al nivel de autismo de los niños del CEBE Señor de los Milagros, Huaraz 2017. La investigación fue de tipo de estudio correlacional descriptivo, diseño no experimental – cuantitativo. La población total fue de 11 padres de familia, a quien se les suministró la Escala de Bienestar Psicológico (EBP), concluyendo que los padres tiene un nivel medio en relación satisfacción de sí mismo con el autismo del menor

Pérez. (2017) realizó una investigación “*Afrontamiento y bienestar psicológico en madres de niños diagnosticados con trastorno del espectro autista*”. Donde su objetivo principal fue analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico, global y por dimensiones de las madres con hijos diagnosticados con TEA. La investigación fue de tipo correlacional - cuantitativo. Su población fue de 49 madres, entre 23 y 57 años. El instrumento fue la Escala de Bienestar Psicológico, adaptada por Cubas (2003). Llegando a la conclusión de que es fundamental las estrategias de afrontamiento para las madres y que si existe una ayuda en el cuidado de su hijo es mayor su bienestar psicológico global, control de ambiente y autoaceptación; como también se llegó a analizar que mientras más tiempo conozcas el diagnostico de tu hijo mayor será la autonomía en la toma de sus decisiones.

Casimiro. (2016) en su investigación titulada “*Bienestar Psicológico de madres de niños con TEA de acuerdo al servicio que ofrecen los centros especializados a los padres*”, propuso como objetivo principal comparar el bienestar psicológico de madres de niños con TEA de acuerdo al servicio que ofrecen los centros especializados a los padres. Esta investigación fue de tipo descriptiva - comparativa. La población fue de 92 madres de niños entre los 3 y 11 años de edad, diagnosticados con TEA y residentes de Lima Metropolitana. El instrumento utilizado fue La Escala de Bienestar Psicológico propuesta por Díaz. Llegando a la conclusión que hay diferencias en los centros que dan servicios especializados para los padres de hijos con TEA, lo cual, el servicio que brinda el centro A manifiesta un menor bienestar psicológico y los servicios B y C manifiestan un mejor bienestar psicológico en las madres.

## **2.2. Bases Teóricas**

### **2.2.1. Conceptualización de Bienestar Psicológico**

Hay distintas posturas que definen el bienestar psicológico, donde se encuentran múltiples investigaciones con distintos puntos de vista según diversos autores, se da a conocer algunos de estos.

Para Diener, define el bienestar psicológico en 3 características fundamentales: subjetividad, presencia de indicadores positivos y no ausencia de factores negativos y una valoración global de vida. Un adecuado nivel de bienestar psicológico se basará en el criterio

positivo que tiene una persona a lo largo de su vida y un bajo bienestar psicológico dependerá de las metas no logradas y la falta de perseverancia de ellas (Cornejo & Lucero, 2005)

Para Sánchez-Cánovas, el bienestar psicológico va ligado al sentido de felicidad como una percepción subjetiva en todos los ámbitos de su vida. Como también nos da a entender el nivel de satisfacción que tiene cada uno por su vida, influyendo el nivel subjetivo, material, laboral y de pareja. (Arroyo, 2017)

Asimismo, Casullo & Catro (2000) definió el bienestar psicológico viene hacer cuando una persona muestra una satisfacción con su vida, raras veces pasa por un estado de ánimo poco favorable o placentero y su mayormente su estado de ánimo es bueno. Esté también hace referencia al constructo triárquico, donde hace referencia al componente cognitivo que hace referencia a como les está yendo a las personas en el transcurso de su vida, así mismo habla sobre él y los estados de ánimos positivos y negativo.

Por otra parte Ryff, define el bienestar psicológico como la evaluación de valoración de un resultado adquirido conforme a la forma de haber vivido. Para la autora hay 3 variaciones significativas, que son: la edad, sexo y la cultura. Determinando la existencia de dimensiones consideras índices del bienestar. (Castro, 2009)

### **2.2.2. Orígenes del Bienestar psicológico**

En estudios de autores muy antiguos como Epicuro y Aristóteles, citado por (Vazquez, Hervás, Rahina, & Gómez, 2009) Se encontraron discusiones y posturas sobre el origen del bienestar, y se le vio como placer o como que propicia el placer, con ello el bienestar psicológico dio lugar a dos posturas la hedónica y la eudaemónica. La hedónica, tiene como idea primordial experimentar lo mayor momentos satisfactorios; nos lleva a entender que solo nos debemos centrar en los aspectos positivos de la vida y evitarlos negativos. La eudaemónica quiere decir que no debemos agrandar nuestras experiencias positivas, ni mucho menos minimizar las negativas, sino que el ser humano tenga propósitos de vida.

El bienestar eudaemónico o bienestar psicológico Victoria García-Viniegras (2000) refiere a un pensar beneficioso y positivo para el ser humano, respecto a las acciones diarias de la vida, relacionándose con la sociedad, sí mismo y lo físico.

El bienestar psicológico empezó en los Estados Unidos de América, esto se refería al estar y verse bien, la economía, sabiduría de la persona. Hoy en día esto es diferente porque el bienestar se refiere más que eso, no solamente con lo mencionado en el principio, sino a lo que piensa en si la persona del bienestar. Cuando empezó la psicología positiva ayudó a estudiar más sus fortalezas, emociones positivas y bienestar de la persona, dando a conocer que si cumplía todo esto se sentirá mejor y con un buen bienestar

Antecedentemente el bienestar psicológico iba de la mano con la felicidad, la economía, la cultura y la calidad de vida, llegando a entender que se definía como una percepción subjetiva que tenía el ser humano de acuerdo a sus logros el pasado, presente y futuro que lograba en todas sus etapas, para así alcanzar un mejor bienestar.

Desde muchos años se definía a la psicología solamente como el estudio de las enfermedades mentales y su tratamiento; y no había la preocupación de estudiar por el bienestar psicológico de la personas. Recién en los 90 se dio inclinación por el bienestar, haciendo investigaciones y utilizándolo en la parte clínica, porque las personas felices muestran una apariencia mejor, se comunican y desarrollan más con otras personas, desarrollando mejor su entorno. Todo esto llevo a preguntarse porque algunas personas no se les ven triste o pasan mayor parte de su tiempo felices, se vio que la felicidad iba ligada al bienestar, desde un punto de vista subjetivo.

### **2.2.3 Modelos Psicológicos del Bienestar**

#### **2.2.3.1 El Modelo de Jahoda**

Jahoda, citado por (Vázquez & Hervás, 2008) se centra en el estudio de la salud mental de la persona, donde preside los aspectos del entorno y de la salud física. Refiere que tener de una adecuada salud física es importante para la persona, para así desarrollarse en su entorno y sentirse bien, pero esto no es suficiente para que pueda tener una buena calidad de la salud mental.

Lo que hace atrayente de las investigaciones de Jahoda, es que se basa en teorías y pensamientos racionales sobre la salud mental positiva, buscando cual serían los elementos de la salud mental positiva. Donde hay criterios fundamentales y los subdominios relacionados (tabla 1)

Tabla 1

*Características de la salud mental positiva según Jahoda*

Criterios	Dimensiones
1: Actitudes hacia sí mismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Accesibilidad del yo a la conciencia</li> <li>- Concordancia yo real-yo ideal</li> <li>- Autoestima</li> <li>- Sentido de identidad</li> </ul>
2: Crecimiento, desarrollo y autoactualización	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivación general hacia la vida</li> <li>- Implicación en la vida</li> <li>- Equilibrio de las fuerzas psíquicas (equilibrio entre el ello, el yo y el superyó o entre los fenómenos psíquicos conscientes, preconscientes e inconscientes).</li> </ul>
3: Integración	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Visión integral de la vida</li> <li>- Resistencia al estrés</li> <li>- Equilibrio de las fuerzas psíquicas (equilibrio entre el ello, el yo y el superyó o entre los fenómenos psíquicos conscientes, preconscientes e inconscientes).</li> </ul>
4: Autonomía	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Visión integral de la vida</li> <li>- Resistencia al estrés</li> </ul>
5: Percepción de la realidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Percepción no distorsionada</li> <li>- Empatía o sensibilidad social</li> <li>- Capacidad de amar</li> </ul>
6: Control ambiental	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adecuación en el amor, el trabajo y el juego</li> <li>- Adecuación en las relaciones interpersonales</li> <li>- Eficiencia en el manejo de demandas situacionales</li> <li>- Capacidad de adaptación y ajuste</li> <li>- Eficiencia en resolución de problemas</li> </ul>

*Nota.* Recuperado de Psicología Positiva Aplicada, de Vázquez, C. y Hervás, C., (2008).

### **2.2.3.2 Teoría de la Autodeterminación**

Deci y Ryan crearon una teoría que tenía como base los principios humanistas, que fue la Teoría de la Autodeterminación, basándose en la característica principal del humanismo, el bienestar es primordial para una consecuencia de un proceso psicológico óptimo (Rogers. 1963) citado por (Vazquez, Hervás, Rahina, & Gómez, 2009).

Esta teoría nos enseña que un buen funcionamiento psicológico tiene:

- a) Necesidades psicológicas básicas correctas
- b) Metas racionales y claras, teniendo que ser:
  - Intrínsecas y extrínsecas
  - Relación con sus intereses
  - Tengan relación entre ellas

La teoría nos da a conocer que las necesidades básicas, que vendrían hacer la competencia, autonomía y vinculación que tiene la persona, son importantes para desarrollar un adecuado bienestar psicológico.

Se llegó a la conclusión que las personas que desarrollan mejor sus necesidades básicas tiene un nivel más alto de bienestar, como también en diferentes estudios nos da a conocer que si las personas tiene metas relacionadas con sus valores, intereses y necesidades su nivel de bienestar es mayor.

### **2.2.3.3 Modelo del bienestar psicológico**

Dio a conocer diferentes extensiones del bienestar, basando en el modelo de Ryff, en el estudio de experimentar los mayores momentos satisfactorios (hedonismo), lo cual esto lo denomina “bienestar social”.

Corey Keyes, tiene aspectos sociales muy importantes, de los cuales van de la mano con lo que definió Ryff, esto ayuda a integrar y componer el aspecto social, llegando a entender la participación de la persona en su habitud. Diferencia 3 aspectos para operatividad la salud mental positiva:

- a) Bienestar emocional
- b) Bienestar subjetivo
- c) Bienestar social

Keyes, muestra que el bienestar social es primordial, aun visto desde el punto de vista psicológica subjetiva, es algo más a un entorno reservado e incluye aspectos en función a lo comunitario y social, dando a entender que un buen nivel de bienestar social, va acorde a la cultura y el contexto social en que uno se desarrolladle una forma placentera. Esto ayuda para que sirva a las personas como atribuir en diferente criterio de las demás. Se entiende por lo dicho que una persona puede estar feliz y ser prospera pero no es alguien que ayuda atribuir nada a los demás ni a la sociedad. Vásquez y Hervas (2008).

La autora habla de 5 dimensiones a nivel bienestar social:

- a) Coherencia Social

El universo es lógico, razonable y predecible.

- b) Integración Social

Pertenecer a un grupo, apoyarlo y tener aspectos en común.

c) Contribución Social

Ayudar y sumando en la sociedad

d) Actualización Social

Crecer junto con el entorno

e) Aceptación Social

Mostrarse y tener buenas actitudes ante los demás.

#### **2.2.3.4 Teoría Multidimensional**

Ryff (1989) reprocha los estudios antiguos que dicen que el bienestar psicológico es la omisión de problemas mentales. El bienestar psicológico es visto como emociones positivas y el déficit de emociones negativas. Las personas están más felices si son más positivas y si la duración e intensidad es mayor. Implícitamente el bienestar está relacionado junto con la personalidad, una personalidad básica hace referencia a la emoción positiva de la persona y por el contrario, relacionado negativamente con el neuroticismo.

El bienestar psicológico no está compuesto por la emocionalidad positiva, sino que es la consecuencia de varios factores de nuestra vida que las personas ponen en importancia, también está incluida la personalidad de la persona. Vásquez y Hervas (2008).

Ryff nos habla sobre sus 6 dimensiones básicas que colindarían con la salud mental. (Tabla 2).

Tabla 2

*Dimensiones expuestas por el modelo de bienestar de Carol Ryff*

Dimensiones	Definición
A: Autoaceptación	Las personas tienen una mejor actitud positiva de sí mismos, aceptando sus fortalezas y debilidades y teniendo en cuenta su pasado como mejora de su presente y futuro.
B: Relaciones positivas con otras personas	Las personas tienen relaciones estrechas y cálidas con los demás, preocupándose por ellos y siendo empáticos.
C: Autonomía	Las personas desean tener todo bajo control, muestran precisión, soportan la presión de los demás, regulan sus comportamientos y determina lo mejor para sí mismo.
D: Dominio del entorno	Las personas tienen mayor facilidad para manejar el medio que se desenvuelven, quieren beneficiarse a través de las oportunidades que se les presenta y anhelan tener la emoción de tener todo bajo control.
E: Crecimiento Personal	Las personas optimizan sus habilidades para seguir progresando y explotando, para así desarrollarse continuamente y progresando. Estas personas siempre están abiertas a diferentes experiencias que se les puedan presentar.
F: Propósito en la vida	Las personas tienen distintos objetivos en su vida, proyectándose nuevas metas, para así tener un rumbo en su vida. Su pasado y presente tienen que tener sentido.

### **2.3. Importancia del Bienestar psicológico**

Hoy en día cuando se habla de una persona saludable, no sólo nos referimos a que no presenta ninguna enfermedad tanto física como mental, sino que también debe existir una mejora en su estado físico, emocional y social.

Un buen bienestar psicológico, está relacionado con comportamientos que mejoran la salud en general, llevando a actuar a las personas con una mejor actitud, aceptándose tal y como son, en todos los aspectos. Se sienten más tranquilos y viendo los problemas con otra perspectiva. Las personas pasan por momentos complicados cada día, estas están luchando para poder salir adelante, afrontando nuevos retos que tienen a diario, aprendiendo a manejarlos o a vivir con ellos, pero siempre teniendo una buena sensación del sentido de la vida, evitando que los problemas los agobien y tengan que vivir a la deriva, sin cumplir con su crecimiento personal o descuidando su bienestar.

Es primordial que la persona se sienta de manera completa con las actividades que realiza y los roles que pone en práctica. Al tomar dichos factores en consideración, es importante mencionar los distintos periodos del desarrollo que son equitativas a las distintas circunstancias diarias de la vida, que para soportarlos tiene que tener en cuenta sus fortalezas.

Se tiene en cuenta que todo ser humano necesita proyectarse para que su vida cobre relación. Para así ayudar cuando se cuestione del porqué de su existencia

El bienestar da a conocerse en todo sentido de la persona, debido a que esta se siente mejor, aportando a la sociedad, siendo comunicativo e imaginativo.

En el ser humano llega a sentir un bienestar propio cuando tiene una proyección buena de su futuro y esto influye en las relaciones con los demás.

#### **2.4. Factores que influyen en el bienestar psicológico**

Salvador (2016) en su investigación identifica dos factores básicos relacionados al bienestar psicológico:

- **Factores cognitivos:** Se evalúa no solo las circunstancias precisas de la vida, también la integridad del ser humano
- **Factores afectivos:** Forma parte de los diferentes estados de ánimo que tiene una persona a lo largo de vida, los positivos será parte de un adecuado bienestar psicológico

Rangel y Alonso (2010) añaden otros factores que pueden influir al bienestar psicológico:

- **Factores socio-culturales:** El individuo está incluido en un entorno social relevante dentro del cual se identifica, género, raza o nivel socioeconómico, el cual puede modificar su bienestar.
- **Factores del sistema de creencias:** Es la estructura mental que la persona identifica que tiene, de manera que estas creencias le dan sensación de bienestar sobre situaciones específicas.

- **Factores de la personalidad:** Parte de la persona a nivel de su conducta y mental que conlleva a actuar ante momentos específicos.
- **Factores biológicos:** Los individuos que, por herencia genética, están predispuestos a sufrir enfermedades de salud mental.

## 2.5. Definiciones

- **Autonomía:** Persona que desea tener todo bajo control, mostrando precisión y presión del entorno; regulando los comportamientos y determinándolo para sí mismo. Ryff (1989)
- **Autoaceptación:** Persona que tiene mejor actitud de sí mismo, que acepta sus fortalezas y debilidades, teniendo en cuenta su pasado como mejora de su presente y futuro. Ryff (1989)
- **Aceptación:** Actitud objetiva ante la vida, preparado para darse cuenta de las dificultades que lo rodean, admitiendo y aceptando. (Bracken, 1992).
- **Bienestar:** Es el resultado de una valoración positiva de la persona acerca de cómo ha vivido. Se asocia al estado mental y emocional que determina el funcionamiento psíquico óptimo de una persona. Ryff (1989)
- **Bienestar Psicológico:** percepción del sentimiento de la persona, para obtener una compensación por proyectos personales que se logran en una forma de satisfacción. Ryff y Keyes (1995)
- **Comas:** Ubicado en el cono norte, Región natural de la costa, Provincia y Departamento de Lima Metropolitana , a 15 kilómetros del Centro de Lima

- ***Dominio del entorno:*** Persona que tiene mayor facilidad para manejar el medio que se desenvuelven, beneficiándose a través de las oportunidades que se les presenta y anhelan tener la emoción de tener todo bajo control. Ryff (1989)
- ***Entorno:*** Refiere al espacio que nos rodea, y con el que interactuamos.
- ***Relaciones:*** Conexión o vínculo establecido entre dos entes, lográndose así una interacción entre los mismos
- ***Trastorno Espectro Autista:*** Discapacidad del desarrollo, que abarca una triada alteraciones con problemas de socialización, comunicación e imaginación (Artiagas, 2012, p. 115).

## CAPITULO III

### METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACION

#### 3.1 Tipo de la investigación

En este estudio, desde el punto de vista metodológico la investigación es de tipo descriptiva, quiere decir que se busca detallar las características y el perfil de la persona, los grupos, comunidad, objetos, procesos, o cualquier otro caso que su estudio sea la de un análisis

Esto nos explica, que evaluar o reunir averiguaciones de manera única o conjunta sobre las definiciones a las que se explica, sino que su objetivo no es señalar como se relacionan entre sí. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 80).

El enfoque de la investigación es cuantitativo, de acuerdo al método que emplea para el manejo de los datos, porque implica procedimientos estadísticos en el procesamiento de datos. Según Tamayo (2003), radica en constatar las teorías ya halladas a partir de unas hipótesis, siendo necesaria una muestra, ya sea aleatoria o discriminada pero caracterizada a la población u objeto de estudio.

#### 3.2 Diseño de la investigación

El diseño es no experimental, por consecuencia de que no hay control sobre la variable y según la temporalización el diseño es transversal debido a que la recolección de datos es en un momento y tiempo único. “Los diseños de investigación transversal recogen datos a partir de un único momento. La intención es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado” (Ibidem, p.270)

La investigación es de diseño no experimental, debido a que no se manipula libremente las variables independientes; se basa en categorías, conceptos, variables, sucesos, comunidades o contextos que ya sucedieron. (Hernández, Fernández y Baptista, 2010, p. 21)

De acuerdo a lo afirmado por los autores se deduce que el investigador que manipula el diseño experimental extracta su labor investigativa a la observación, teniendo un papel pasivo y limitándose a la recolección de la indagación, tal cual se da en un contexto.



*Figura 1.* Diseño de la investigación

Dónde:

**O** = Observación de la muestra

**G** = Grupo de estudio o muestra (padres con hijos diagnosticados con TEA en el Centro Integral Fe y Esperanza)

### **3.3 Población y muestra**

#### **3.3.1 Población**

La población de estudio es de 31 padres de familia con hijos diagnosticados con TEA, en el Centro Integral Fe y Esperanza - Comas, periodo 2019.

#### **3.3.2 Muestra**

La muestra de este estudio es tipo censal, debido a que está formada por la totalidad de la población, es decir los 31 padres de familia con hijos diagnosticados con TEA, en el Centro Integral Fe y Esperanza - Comas, periodo 2019.

### **3.4 Identificación de la variable y su Operacionalización**

La variable de estudio es el bienestar psicológico, la cual se enfoca en analizar la valoración positiva de la persona y el carácter de adaptarse a los requerimientos tanto internos, como externos del entorno social y físico.

En la presente investigación se ha tomado en cuenta factores sociodemográficos que se utilizan para determinar a la muestra como: el sexo, edad y estado civil de los padres.

La variable bienestar psicológico, presenta dimensiones en las cuales se derivan los indicadores e ítems que se expresan para el cuestionario. A continuación, se presenta la estructura detallada en la matriz de operacionalización.

Tabla 3  
Matriz de Operacionalización

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Items	Indicadores	Instrumento
Bienestar psicológico	Según Casullo (2002). EL bienestar psicológico es una capacidad para mantener vínculos saludables, control con el entorno, tener proyectos de vida y auto aceptación, esto permite comprender y aceptar a las personas tal como son, haciendo una evaluación a través de efectos positivos	Según Ryff (1989) es el resultado de una valoración positiva de la persona acerca de cómo ha vivido. Se asocia al estado mental y emocional que determina el funcionamiento psíquico óptimo de una persona, según el paradigma personal que maneje, y el modo de adaptarse a las vida exigencias tanto internas, como externas del entorno físico y social. El bienestar psicológico comprende la autonomía, dominio del entorno	Auto Relación positiva con los otros Autonomía Dominio del entorno Propósito de la vida Crecimiento personal	1,7,19,31,13,25 2,8,14,26,32,20 3,4,9,15,21,27,33,10 5,11,16,22,39,28 6,12,17,18,23,29 4,36,37,38,30,34,35	(1) Totalmente en desacuerdo (2) Desacuerdo (3) Medianamente en desacuerdo (4) Medianamente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo	Escala de bienestar psicológico

### 3.5 Instrumentos de evaluación

La técnica utilizada para recabar la información fue la técnica de encuesta y el instrumento empleado para la recolección de datos fue La Escala de bienestar psicológico de Ryff, para evaluar la valoración positiva de la persona acerca de cómo ha vivido.

#### **FICHA TÉCNICA: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff**

- **Autor:** Carol Ryff (1995)
- **Adaptación española:** Carranza (2015)
- **Ámbito de Aplicación:** Estudiantes
- **Forma de Administración:** colectiva y/o grupal
- **Ámbito de Aplicación:** El cuestionario es aplicable para padres de familia del Centro Integral Fe y esperanza
- **Duración:** 20 minutos (aprox.)
- **Descripción del cuestionario:** El instrumento está constituido por 39 ítems que son de tipo cerrado de opción múltiple. Permite conocer el nivel de bienestar psicológico de los participantes, evaluando seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, dominio del entorno, autonomía, propósito de la vida y crecimiento personal
- **Calificación:** Las respuestas se califican en escala de Likert, que van desde los valores 1 al 6, que se detallan a continuación.

Tabla 4

*Escala de Calificación del Cuestionario*

1	2	3	4	5	6
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Medianamente en desacuerdo	Medianamente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

- **Baremo:** La baremación se utiliza para explicar el resultado de la variable utilizada, se ordenan por rangos y consideran todos los valores desde el menor hasta el mayor que se obtiene como resultado de evaluación de las dimensiones y del cuestionario en general.

Tabla 5

*Baremo de interpretación de la variable*

Categorías	I – II – IV - V	III	VI	TOTAL
(1)Bajo	6 – 16	8 - 21	7 – 18	39 - 108
(2)Moderado	17 – 26	22 - 35	19 - 30	109 - 174
(3)Alto	27 – 36	36 - 48	31 - 42	175 - 234

*Elaboración propia 2019*

## CAPITULO IV

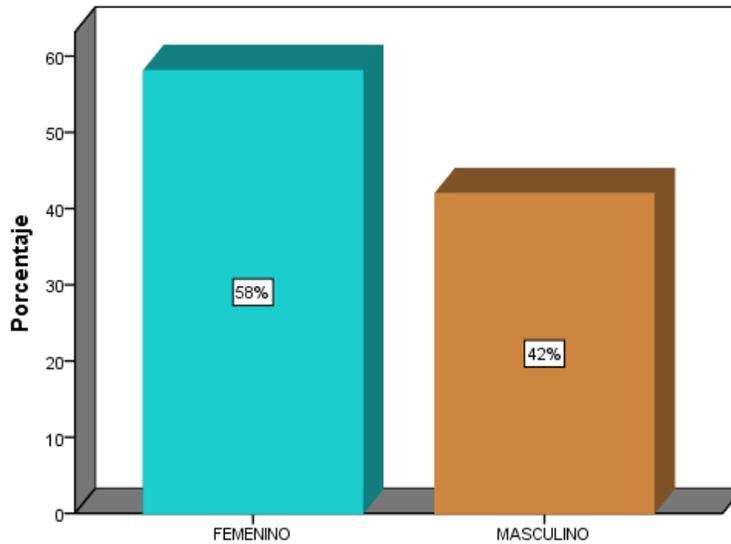
### PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

#### 4.1. Presentación de resultados de datos generales

Tabla 6.

*Datos sociodemográficos de los padres de familia del Centro Integral Fe y Esperanza según el sexo*

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	18	58%
Masculino	13	42%
Total	31	100%



*Figura 2.* Datos sociodemográficos de los padres de familia del Centro Integral Fe y Esperanza según el sexo

**Interpretación:** De acuerdo al sexo, se encuentra que la mayor cantidad de padres son de sexo femenino 18 (58%) y la cantidad de varones es de 13 (42%).

Tabla 7.

*Datos sociodemográficos de los padres de familia del Centro Integral Fe y Esperanza según la edad*

Edad	Frecuencia	Porcentaje
25 - 32	4	13%
33 - 40	3	10%
41 - 48	9	29%
46 - 54	10	32%
57 - 64	5	16%
Total	31	100%

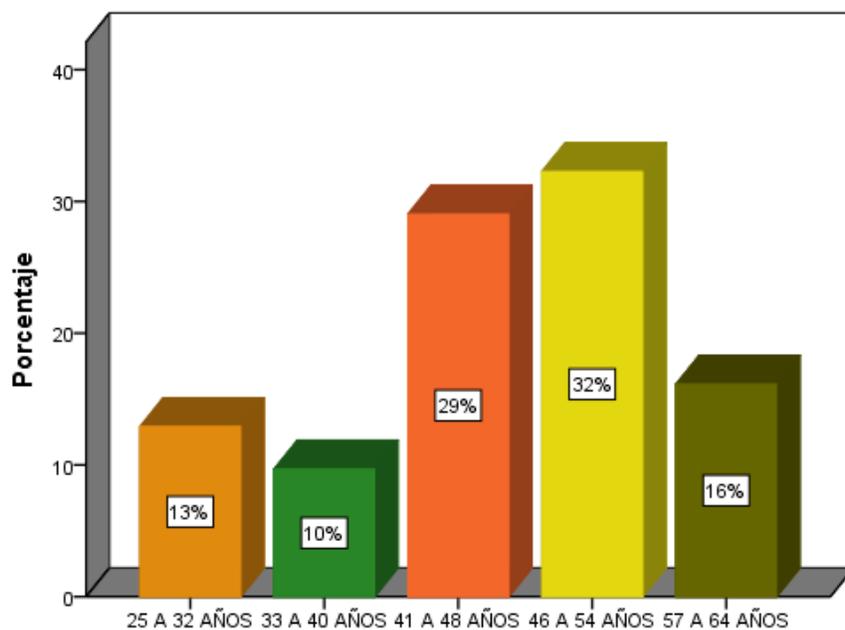


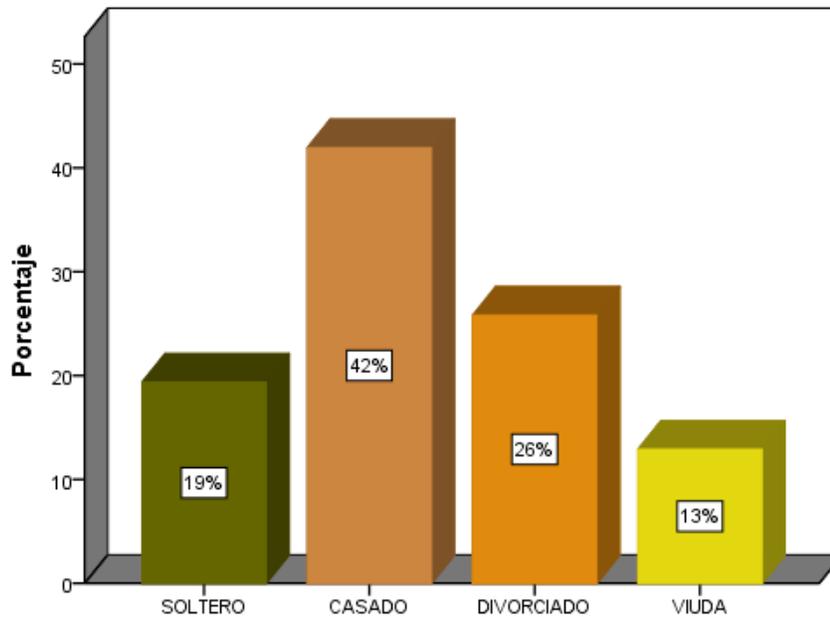
Figura 3. *Datos sociodemográficos de los padres de familia del Centro Integral Fe y Esperanza según la edad*

**Interpretación:** Los resultados encontrados señalan que la mayor proporción de padres de familia se encuentra en el rango de 46 a 54 años (32%) y la menor cantidad se encuentra en el rango de 33 a 40 años (10%)

Tabla 8.

*Datos sociodemográficos de los padres de familia del Centro Integral Fe y Esperanza según el estado civil*

Estado civil	Frecuencia	Porcentaje
Soltero	6	19%
Casado	13	42%
Divorciado	8	26%
Viudo	4	13%
Total	31	100%



*Figura 4. Datos sociodemográficos de los padres de familia del Centro Integral Fe y Esperanza según el estado civil*

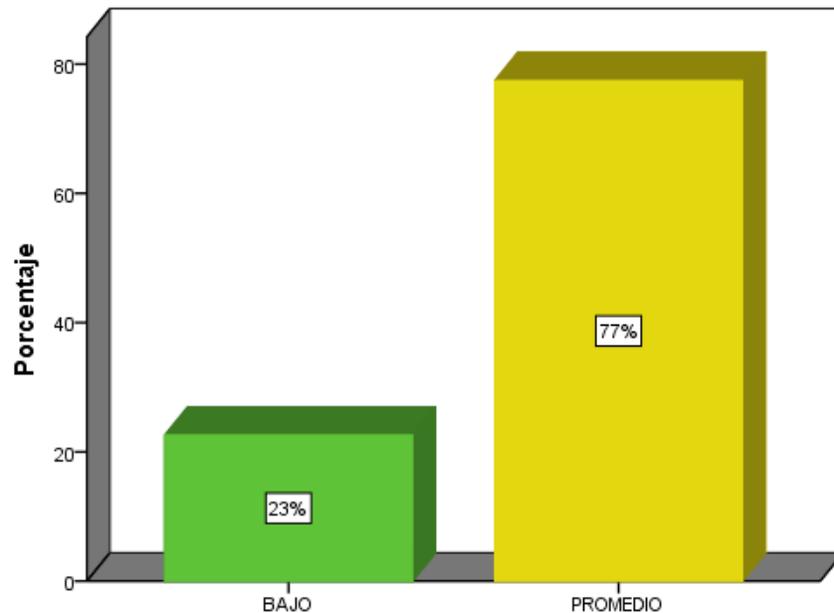
**Interpretación:** Los resultados encontrados muestran que de acuerdo al estado civil, son casados 13 (42%), divorciados 8 (26%); son solteros 6 (19%) y son viudos 4 (13%).

#### 4.2. Presentación de resultados de datos específicos

Tabla 9.

*Nivel de bienestar psicológico en los padres de familia del Centro Integral Fe y Esperanza*

Bienestar psicológico	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	7	23%
Promedio	24	77%
Total	31	100%



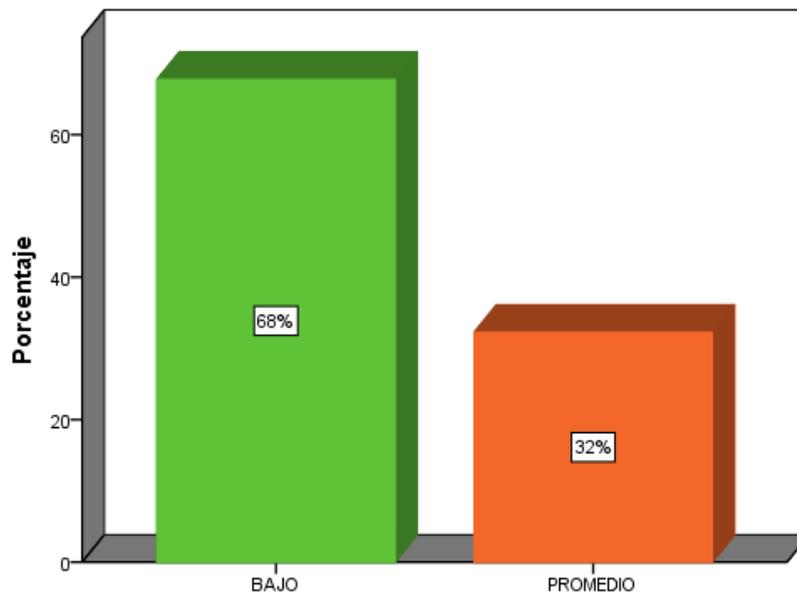
*Figura 5. Nivel de bienestar psicológico en los padres de familia del Centro Integral Fe y esperanza*

**Interpretación:** Los resultados determinaron que el bienestar psicológico de los padres de familia se encuentra en el nivel promedio 24 (77%) y en el nivel bajo 7 (23%).

Tabla 10.

*Nivel de bienestar psicológico en los padres de familia, según la dimensión autonomía*

Autonomía	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	21	68%
Promedio	10	32%
Total	31	100%



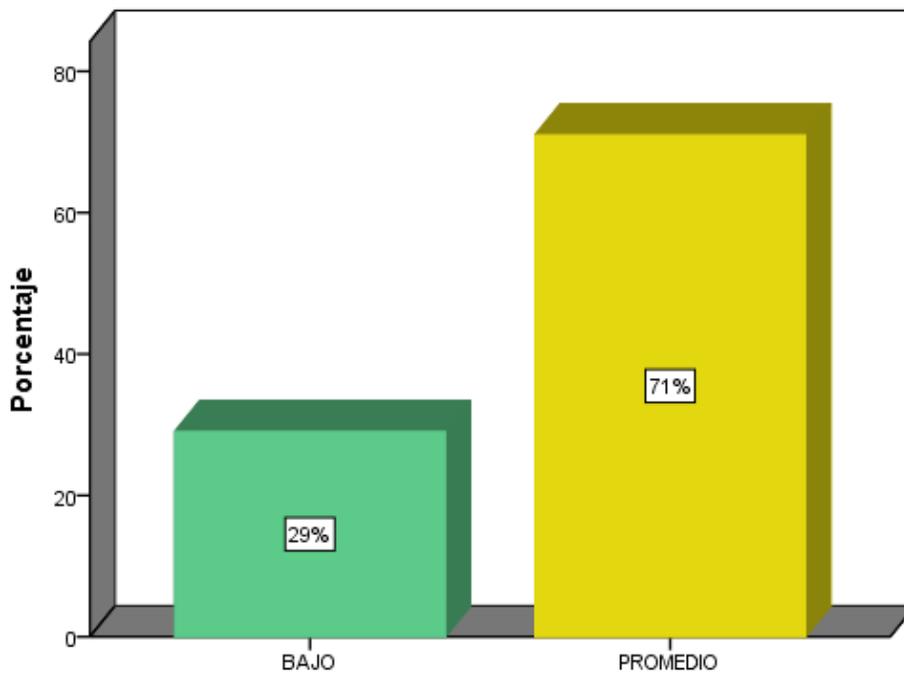
*Figura 6. Nivel de bienestar psicológico en los padres de familia, según la dimensión autonomía*

**Interpretación:** De acuerdo a los resultados obtenidos en la dimensión autonomía, se determina que 21 padres (68%) se encuentran en el nivel bajo; y 10 padres (32%) se encuentran en el nivel promedio.

Tabla 11.

*Nivel de bienestar psicológico en los padres de familia, según la dimensión dominio del entorno*

Dominio del entorno	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	9	29%
Promedio	22	71%
Total	31	100%



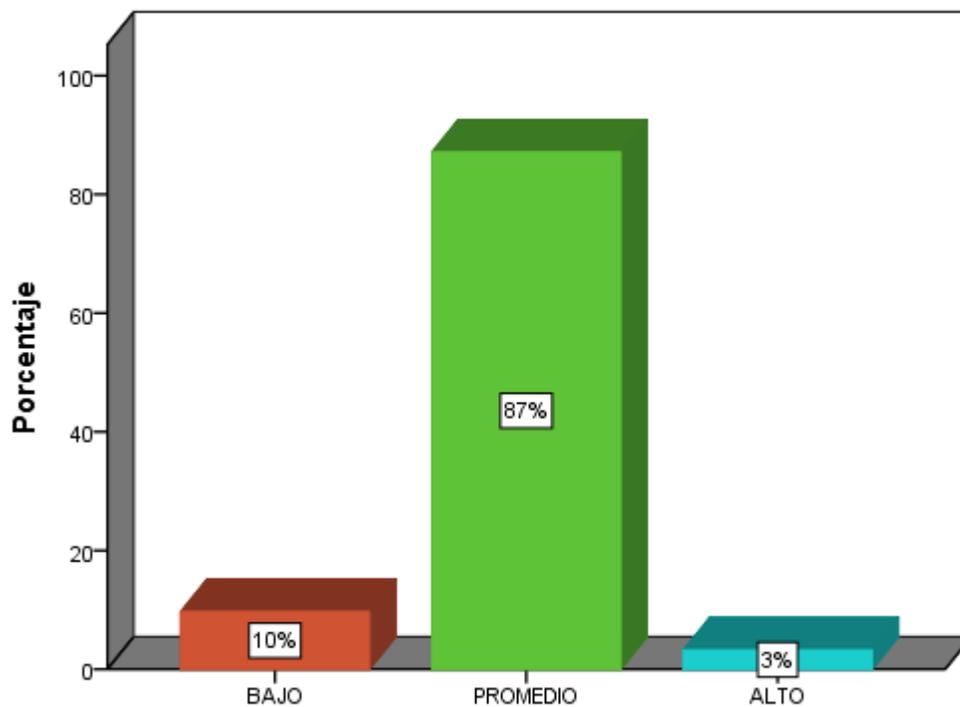
*Figura 7. Nivel de bienestar psicológico en los padres de familia, según la dimensión dominio del entorno*

**Interpretación:** De acuerdo a los resultados encontrados en la dimensión dominio del entorno se determina que 22 (71%) se encuentran en el nivel promedio; 9 (29%) se encuentra en el nivel bajo.

Tabla 12.

*Nivel de bienestar psicológico en los padres de familia, según la dimensión propósito de la vida*

Propósito de la vida	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	3	10%
Promedio	27	87%
Alto	1	3%
Total	31	100%



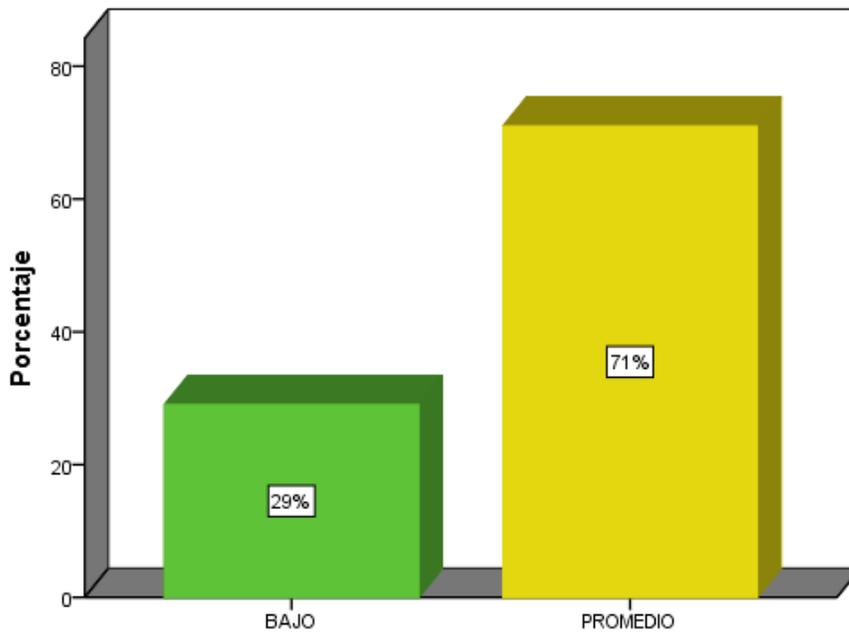
*Figura 8.* Nivel de bienestar psicológico en los padres de familia, según la dimensión propósito de la vida

**Interpretación:** De acuerdo a los resultados encontrados en la dimensión propósito de vida se determina que 27 (87%) padres se encuentran en el nivel promedio; 3 (10%) se encuentra en el nivel bajo y solo 1 (3%) en el nivel alto.

Tabla 13.

*Nivel de bienestar psicológico en los padres de familia, según la dimensión crecimiento personal*

Crecimiento personal	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	9	29%
Promedio	22	71%
Total	31	100%



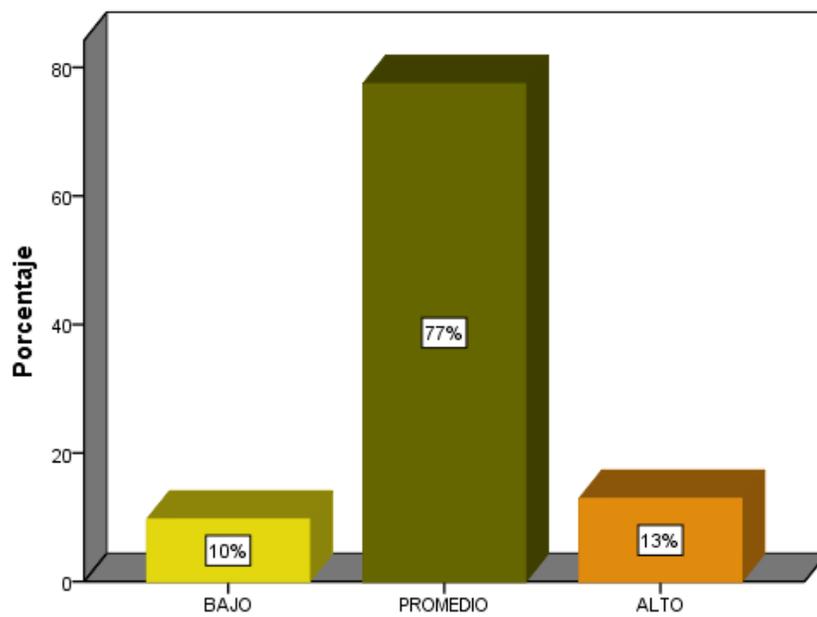
*Figura 9. Nivel de bienestar psicológico en los padres de familia, según la dimensión crecimiento personal*

**Interpretación:** De acuerdo a los resultados obtenidos en la dimensión crecimiento personal se determina que 22 (71%) padres se encuentran en el nivel promedio y 9 (29%) se encuentran en el nivel bajo.

Tabla 14.

*Nivel de bienestar psicológico en los padres de familia, según la dimensión autoaceptacion*

Autoaceptación	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	3	10%
Promedio	24	77%
Alto	4	13%
Total	31	100%



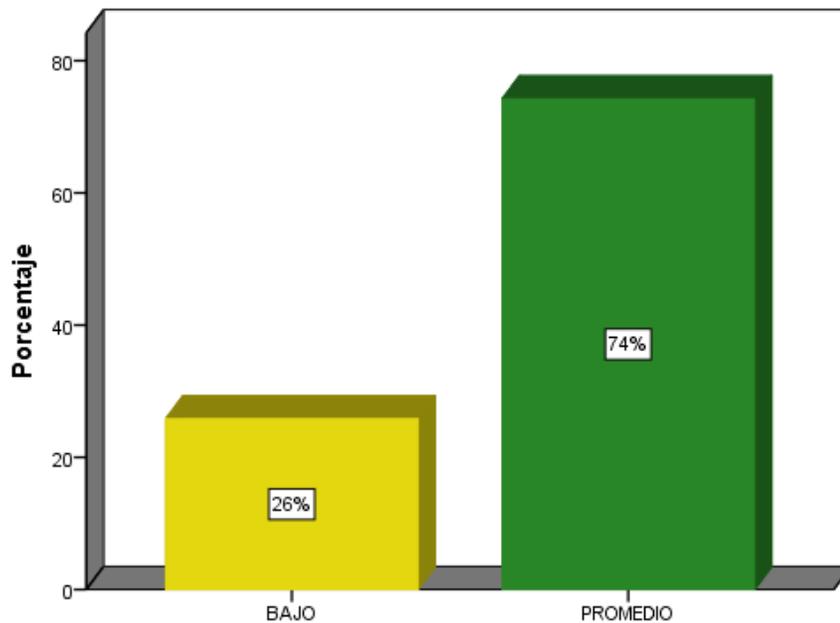
*Figura 10.* Nivel de bienestar psicológico en los padres de familia, según la dimensión autoaceptacion

**Interpretación:** De acuerdo a los resultados obtenidos en la dimensión autoaceptacion, se determina que 24 (77%) padres se encuentran en el nivel promedio, el 4 (13%) en el nivel alto y 3 (10%) en el nivel bajo.

Tabla 15.

*Nivel de bienestar psicológico en los padres de familia, según la dimensión relaciones positivas.*

Relaciones positivas	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	8	26%
Promedio	23	74%
Total	31	100%



*Figura 11. Nivel de bienestar psicológico en los padres de familia, según la dimensión relaciones positivas*

**Interpretación:** De acuerdo a los resultados obtenidos en la dimensión relaciones positivas se determina que 23 (74%) padres se encuentran en el nivel promedio y 8 (26%) en el nivel bajo.

### **4.3. Procesamiento de los resultados**

Como resultado de la información recogida, se empezó a construir en el programa de Microsoft Excel, sistematizado por dimensiones con sus respectivos ítems donde se fue señalando el valor de la respuesta elegida. Seguido se realizó la suma de los ítems correspondientes a cada dimensión y de la variable en general, para establecer el rango del baremo al que está asociado.

Seguido se seleccionó la escala del baremo alcanzada por cada dimensión y por la variable misma, para traspasar dichos valores al Programa SPSS 25, donde a través de la función análisis de los estadísticos descriptivos se obtuvieron posteriormente las tablas y figuras, que resumen los resultados encontrados.

En las tablas y figuras se aprecian las frecuencias y porcentajes hallados por cada nivel o escala del baremo. Permitiendo un mejor análisis y comprensión de la realidad encontrada.

### **4.4. Discusión de los resultados**

En este apartado, se analiza los resultados encontrados de la muestra de estudio.

El presente trabajo de investigación tuvo como principal objetivo conocer el nivel de bienestar psicológico en los padres de hijos con Trastorno Espectro Autista en el Centro Integral Fe y Esperanza (CIFE) de Comas en el 2019. Los niveles de bienestar psicológico fueron los siguientes, 24 (77%) padres presentan un bienestar psicológico promedio y 7 (23%) padres presentan un bienestar psicológico bajo, lo cual hace referencia que dichos padres de familia carecen de

autonomía, autoaceptación, relaciones positivas, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito de vida.

Estos resultados coinciden con la investigación realizada por Pinto (2018) en la que identificó el nivel de bienestar psicológico en padres con hijos diagnosticados con Trastorno del Espectro Autista de ADECENI Instituto para el Logro Potencial Humano. Identificando en términos generales que los padres presentan un nivel bajo en la escala total del bienestar psicológico, este señala que se ven afectados en su bienestar, insatisfacción personal, experiencias emocionales negativas, sentimientos de esperanza, poco o ningún control del ambiente y a la resolución de conflicto.

Por el contrario, Huamantuna (2017) realizó un estudio en donde determinó el bienestar psicológico de padres en niños con autismo; los resultados generales a subescalas (subjetivo, material, laboral y pareja) indicaron que un porcentaje mayoritario reflejo un nivel alto.

Por lo que existe una diferencia significativa en relación con los resultados de la presente investigación, en donde se observan las distintas dificultades que padecen los padres de niños con diagnóstico de trastorno espectro autista, en un aspecto material, los padres de dicha muestra del presente trabajo, no cuentan con trabajos estables, que permite un ingreso mensual al hogar y seguros de salud, poseen viviendas precarias, dinámicas familiares inadecuadas y problemas de pareja, conllevando a los padres a insatisfacciones personales, poco control de su ambiente y dificultades psicosociales, como también generando estrés, depresión y de no contar con una adecuada salud mental.

En relación con dicha investigación, se buscó conocer el nivel de autoaceptación, en donde 24 padres obtuvieron un nivel promedio de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. González (2017) hace referencia en la dimensión aceptación en La Escala de Evaluación del Bienestar Psicológico, un nivel bajo dando a conocer su falta de aceptación respecto a su vida pasada y la insatisfacción consigo mismo.

Los padres con hijos autistas al principio al conocer inicialmente el diagnóstico se ven afectados emocionalmente, les cuesta atravesar el proceso de aceptación y asimilación, dando en algunos casos a la negación de este y dificultando el proceso para los padres y el niño.

Por otro lado se buscó conocer el nivel de la dimensión dominio del entorno, observándose que 71 (22%) padres obtuvieron un resultado promedio; a diferencia de Casimiro (2016) compara el bienestar psicológico en madres con hijos diagnosticados con TEA de acuerdo al servicio que ofrece los centros especializados a los padres; de acuerdo a la dimensión Dominio del entorno, dos centros B y C reflejan un mejor dominio del entorno que A. Dando a conocer que los dos centros (B y C) dos veces al mes realizan talleres, escuelas para padres, como también tienen acceso a los servicios de orientación familiar.

De acuerdo a los resultados se entiende, que la dimensión dominio del entorno es poder manejar el medio en donde se desenvuelven y que a falta de ello existe dificultades para poder manejar conflictos. Los padres cuyos hijos tienen este diagnóstico, se les dificulta y genera frustración el no poder comprender y conocer en qué momentos sus hijos pasarán por una crisis de conducta o no manifestarán un tipo de respuesta cognitiva, afectiva y social, tienen dificultades para

manejarlos, comprenderlos y entenderlos, generado en ellos angustia y estrés al no poder tranquilizarlos.

En cuanto a la dimensión de relaciones positivas, se encontró que 23 (74%) padres obtuvieron un resultado promedio, al igual que Arroyo (2017) que hace referencia sobre la satisfacción del cuidador y la relación del nivel de autismo del niño. Dando a conocer que en la dimensión bienestar de pareja el 54% de padres arrojó un resultado promedio, el hecho de tener un hijo con ese diagnóstico separa las relaciones sociales, debido a que un hijo con dicho trastorno tiende a generar más cuidado y protección, esto hace que los padres se aparten de sus amistades, familiares y hasta de la pareja, es por ellos que el apoyo social, familiar y de pareja es importante para sobrellevar el TEA, debido a que ante situaciones estresantes los padres tienen a alguien con quien pueden contar o apoyarse en un tema emocional o económico, haciendo más llevadero el proceso. Dando a conocer la importancia del bienestar psicológico en padres de familia, especialmente en hijos con padres que presentan el TEA, estos niños requieren de dedicación, tiempo y comprensión en todo momento; es por eso que como consecuencia los padres se ven afectados en este aspecto de su vida, influyendo en el estado emocional en general.

En el estudio se observa que los padres cuyos hijos presentan el diagnóstico de TEA, poseen dificultades que no benefician a generar un adecuado bienestar psicológico como: dinámicas familiares inadecuadas, esto genera un ambiente hostil entre padres y no exista una comunicación asertiva entre ellos, las cuales dificultan que el niño crezca en un entorno adecuado y con una buena calidad de vida, como también problemas económicos, esto genera que los padres pasen más tiempo en el trabajo y no dediquen tiempo a sus hijos, de igual forma la falta de dinero

impide que el niño pueda asistir a las terapias requeridas, y esto dificulta que los padres tengan un mejor manejo en las conductas de sus hijos generando frustración y estrés en los padres por no poder resolverlos; también hay padres que se muestran renuentes en las actividades que promueve el centro y no ponen en práctica las enseñanzas que les brindan los profesionales, esto dificulta el comportamiento del niño y su mejoría, por otra parte se observa dificultad en los padres por la aceptación del diagnóstico de su hijo, no logran instruirse de la manera adecuada y no buscan recursos, información, estrategias, etc. para resolver conflictos que se les presentan, como las conductas de sus hijos, esto conlleva que el niño tenga un lento proceso de aprendizaje continuo para su mejoría y retrase su autonomía, teniendo como consecuencia el cuidado permanente del padre.

#### **4.5. Conclusiones**

De acuerdo a los resultados obtenidos en la presente investigación, se establece las siguientes conclusiones.

- El bienestar psicológico de los padres de familia con hijos diagnosticados con Trastorno del Espectro Autista del Centro Integral Fe y Esperanza se encuentran en el nivel promedio, en 24 (77%) de ellos, debido principalmente a que tienen dificultades en su desarrollo personal y resolver conflictos de manera adecuada.
- Se determina que los padres de familia en relación a la dimensión autonomía, que 21 (68%) de ellos se encuentran en el nivel promedio, debido a que los padres tienen un bajo nivel de

asertividad para resolver sus conflictos, evidenciando un inadecuado manejo de su conducta, conllevándolo a una indecisión en diversas circunstancias.

- Se determina que los padres de familia en relación a la dimensión relaciones positivas, que 23 (74%) de ellos se encuentran en el nivel promedio, estableciendo que poseen regulares relaciones favorables de calidad y confianza en su entorno.
  
- Se determina que los padres de familia en relación a la dimensión autoaceptación, que 24 (77%) de ellos se encuentra en el nivel promedio, demostrando que tienen de alguna manera aceptación con respecto a su actitud positiva, esforzándose para poder sentirse bien consigo mismo
  
- Se determina que los padres de familia en relación a la dimensión dominio del entorno, que 22 (71%) de ellos se encuentran en el nivel promedio, estableciendo que no siempre estos padres crean entornos favorables y no se adaptan a situaciones estresantes.
  
- Se determina que los padres de familia en relación a la dimensión propósito de la vida, que 27 (87%) de ellos se encuentran en el nivel promedio, como consecuencia que los padres no se plantean metas claras y no definen sus objetivos vitales
  
- Se determina que los padres de familia en relación a la dimensión crecimiento personal, que 22 (71%) de ellos se encuentran en el nivel promedio, porque no buscan nuevas formas para crecer como personas y no llevan a cabo sus máximas capacidades.

#### **4.6. Recomendaciones**

En base a las conclusiones establecidas se recomienda:

- A la coordinación académica del Centro Integral Fe y Esperanza para promover escuelas para padres, orientado en la salud mental y una mejor calidad de vida; para esto se debe ejecutar un plan de intervención psicológica en favor de lograr una mejora en el bienestar de los padres.
  
- El Centro Integral Fe y Esperanza para promover un taller mensual, específicamente para la salud mental de los padres, para que sean capaces de regular sus conductas en momentos arduos, aprendan a comunicarse y regular sus conductas.
  
- Los padres de familia del Centro Integral Fe y Esperanza deben mantener una vida social dinámica, en donde desarrollen las relaciones personales nuevas, tratando de promover reuniones con otros padres, que atraviesan la misma situación.
  
- Los padres de familia del Centro Integral Fe y Esperanza deben reconocer sus fortalezas y debilidades antes las situaciones difíciles que se les presenta, para de esta forma tener una mejor actitud positiva para sí mismo.

- Los padres de familia del Centro Integral Fe y Esperanza deben encontrar un balance entre el cuidado de su hijo, vida laboral, social y familiar, así como incrementar actividades personales
  
- Los padres de familia del Centro Integral Fe y Esperanza deben desarrollar un plan de vida, teniendo nuevos objetivos y actividades que incrementen el rumbo de vida de los padres.
  
- Los padres de familia del Centro Integral Fe y Esperanza deben buscar nuevas experiencias y aprendizajes, para que tengan un desarrollo continuo y sientan una satisfacción en su progreso, para que de esta forma tengan un mayor crecimiento personal.

## **CAPÍTULO V**

### **PLAN DE INTERVENCIÓN**

#### **5.1. Denominación del programa**

“Programa de fortalecimiento del Bienestar psicológico para padres con hijos diagnosticados con Trastorno del Espectro Autista”

#### **5.2. Justificación del programa**

Todo ser humano necesita sentirse bien físicamente como mentalmente, la salud completa de una persona es un buen estado físico, social y mental, pero es aquí, en la actualidad donde la salud mental se deja de lado y no se le toma la importancia como se debería. Como consecuencia se diagnostica diferentes tipos de trastornos que afectan el desarrollo cognitivo, social y familias

Una persona con un buen bienestar psicológico tiene actitudes positivas, se sientes realizadas, tranquilas ante los problemas que tienen debido a que lo perciben con otra perspectiva a una negativa.

Es por ello que la crianza de un niño con TEA genera mayor cuidado y atención para los padres, es ahí donde los padres generan un mayor desgaste de su vida, donde algunos tiene que dejar de trabajar para dedicarse al cien por ciento de la crianza, mayor demanda de tiempo y dinero en las terapias especializadas, etc.

Por lo tanto el programa a plantear toma como objetivo mejorar el bienestar psicológico de los padres con hijos diagnosticados con Trastorno del espectro autista, en el Centro Integral Fe y esperanza, donde se concluyó niveles promedios en un 77% y en un 23% bajo de bienestar psicológico. Dando a conocer que el bienestar psicológico que presentan los padres se encuentra en un nivel moderado. A través de estos resultados hemos logrado conocer la realidad de estos padres, es por ello que esta investigación amerita desarrollar un plan para optimizar la calidad de vida de los padres, para crear mejores expectativas de vida y desarrollar un mejor estilo, dado que mejorar el bienestar en los padres generará también un mejor bienestar en los hijos.

### **5.3. Establecimiento de objetivos**

#### **5.3.1. Objetivo General**

Promover la mejora continua del bienestar psicológico de los padres con hijos diagnosticados con Trastorno espectro autista del Centro Integral Fe y Esperanza.

#### **5.3.2. Objetivos específicos**

- Mejorar la autonomía en los padres, para permitir autorregular sus conductas, asertividad y tener una actitud positiva frente a situaciones críticas.
- Fortalecer el propósito de la vida de los padres, identificando los aspectos personales y sociales del pasado y reformularlos a futuro.
- Sensibilizar a los padres frente a la autoaceptación de sus fortalezas y limitaciones, valorando su pasado.

#### **5.4. Sector al que se dirige**

El programa de intervención está dirigido a los padres de familia con hijos diagnosticados con trastorno espectro autista del Centro Integral Fe y esperanza, en comas.

#### **5.5 Establecimiento de conductas problemas/metás**

##### **Conductas problemas**

A través de esta investigación se pudo observar que los padres muestran ciertas actitudes que obstaculizan una mejora en su bienestar psicológico.

- Los padres son renuentes a las responsabilidades que brindan los psicólogos
- A los padres se les dificulta pedir ayuda a los especialistas para tratar los problemas que tienen con sus hijos.
- Para atenuar temporalmente las conductas inadecuadas de los hijos, los padres optan por elegir acciones de manera rápida y poco eficaces.
- Los padres muestran poca iniciativa para participar de manera activa en las actividades vivenciales que promueve el CIFE.
- Dificultad de los padres para adaptarse a los cambios o retos nuevos propuestos por el CIFE
- Dificultad de los padres de familia para poner en práctica las técnicas enseñadas por los especialistas del CIFE, generando el reforzamiento de las conductas inadecuadas en los niños
- A los padres se les dificulta aceptar sus errores que puedan cometer ante la crianza de los hijos

## Conductas Metas

Gracias a esta investigación, se pudo identificar las conductas que podrían ayudar a los padres para mejorar su bienestar psicológico.

Tabla15.  
*Conductas metas*

Autonomía	<ul style="list-style-type: none"><li>- Trabajar la comunicación asertiva</li><li>- Desarrollar independencia y determinación</li><li>- Regular sus conductas</li></ul>
Propósito de la vida	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tengan objetivos de vida</li></ul>
Autoaceptación	<ul style="list-style-type: none"><li>- Aceptación de su condición de vida y la de su hijo</li><li>- Reconocer sus fortalezas y limitaciones</li><li>- Manejo de la actitud positiva de sí mismo</li></ul>

### 5.6. Metodología de la intervención

Los programas de intervención serán realizados bajo una metodología descriptiva participativa con contenidos dinámicos. El público objetivo está dirigido a 30 padres de familia con hijos diagnosticados con Trastorno espectro autista del Centro Integral Fe y Esperanza (CIFE).

Los programas buscan fomentar la participación activa de los padres en las sesiones, promoviendo la calidad de vida y la salud mental positiva en CIFE. La intervención tendrá una duración de 2 meses, con una frecuencia de 1 vez por semana y un total de 8 sesiones. Así mismo,

se llevará a cabo en la sala de audiovideo del CIFE, con una duración de 90 minutos, los días viernes de 5:30 a 7:00 pm.

Para fines de esta intervención, se elegirán las 3 dimensiones en la que los padres de familia puntuaron más bajo según los resultados del instrumento aplicado: a) Autonomía b) Propósito de la vida c) Autoaceptación. Se realizará en promedio 2 sesiones por cada dimensión. Las estrategias y técnicas que se emplearán por cada tema son de tipo teórico y práctico. Para la teoría, se brindará información a través de definiciones según autores sobre el bienestar psicológico y recursos como: power point, dípticos, trípticos y videos. La fase práctica se realizará mediante dinámicas grupales, juego de roles, espacios de retroalimentación y de discusión, así mismo se empleará recursos de audiovisuales, análisis de películas y casos aplicativos.

El programa será financiado con ayuda de la directora del Centro integral.

## **5.7. Instrumentos/ Materiales a utilizar**

### **Herramientas**

- Proyector
- Laptop
- Equipo de sonido
- Micrófono
- USB
- Paleógrafos

## **Materiales**

- Cartillas
- Paleógrafos
- Lana
- Pelota
- Hojas
- Lapiceros
- Animales y frutas de juguetes
- Hojas
- Lapiceros
- Caja de cartón
- Tela
- Post it
- Globos
- Lapiceros
- Hojas A3
- Plumones
- Colores
- Hojas A3
- Lapiceros
- Vasos
- Panes
- Gaseosas

## 5.8 Actividades

Sesión	Actividad	Objetivo	Estrategia	Desarrollo	tiempo	Material
Sesión “1”	“Me comunico asertivamente ”	Aplicar estrategias para comunicarse asertivamente frente a situaciones criticas	Lluvia de ideas Dinámicas grupales Juego de roles Trabajo grupál Exposició n Ejercicios Grupales	Se iniciará con una dinámica rompe hielo llamada “frío o caliente”, donde participarán todos los padres, uno de ellos esconderá una pelota y él otro la buscará, siguiendo las indicaciones de todos los participantes que dirán: caliente, si está cerca de la pelota, tibio, si se está alejando y era de hielo, si se está alejando de ella; después de haberlo encontrado se llamará a otro participante para que busque la pelota pero esta vez las indicaciones serán contrarias, sin decirle al participante, en donde dirá: era de hielo, si está muy cerca de la pelota, tibio, si se está	90 minutos	Cartillas Paleógrafos Lana Pelota Hojas Lapiceros

				<p>acercando y caliente, si está muy lejos de la pelota.</p> <p>Culminada esta actividad empezaremos con la dinámica de presentación llamada “tela de araña”, donde los padres formaran un círculo, se les dará un ovillo de lana, donde se irá tirando a cada padre que se presente y sin soltar la lana se le tirará a otro padre, hasta formar una telaraña.</p> <p>Se dará la bienvenida al taller y presentación de los especialistas, que ejecutarán el taller.</p> <p>Se recolectará los saberes previos mediante una lluvia de ideas, donde expresarán sus opiniones o conceptos que tengan sobre la comunicación, expresadas de manera grupal en un paleógrafo. La distribución de esta</p>		
--	--	--	--	--	--	--

				<p>dinámica será en grupos de 6 de 5 grupos</p> <p>Se explicará el bienestar psicológico, sobre los fundamentos teóricos del tema, importancia y técnicas de asertividad a través del power point.</p> <p>Se realizará un espacio para que apliquen lo aprendido mediante la técnica de juego de roles. En diferentes estilos comunicacionales: para ello la especialista distribuirá casos en cartillas (Ficha N°1) a los equipos de trabajo, estos casos se encuentran redactados en dos estilos comunicacionales: pasivo y agresivo.</p> <p>Luego los padres deberán convertir estos enunciados en un estilo asertivo. La distribución de esta dinámica será entre pares, abordando problemáticas de la vida diaria y/o</p>		
--	--	--	--	--	--	--

				<p>cercana a la experiencia de los padres.</p> <p>Para finalizar se presentará un video, que durará 3 minutos llamado“Lazanahoria” (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=LAR_kLHRF04">https://www.youtube.com/watch?v=LAR_kLHRF04</a>), en donde dos personas están en un campo y encuentran a un conejo, ellos compiten al mismo tiempo para ver quién se queda con el conejo, dándole muchas zanahorias, al final empiezan a pelar, mientras ellos pelean viene un águila y se lleva al conejo. Este video tendrá como finalidad, que los padres puedan darse cuenta que cuando existe una discusión y cada uno lucha por ser el ganador de la pelea, no se dan cuenta de lo que pueda pasar alrededor. Se recogerá respuestas y opiniones que podrán compartir</p>		
--	--	--	--	---	--	--

				los padres.		
Sesión “2”	“Mi independencia y determinación es lo primero”	Desarrollar la independencia y determinación para mejorar su actitud ante la vida	Dinámicas grupales Reflexión Exposición Ejercicios individual es	Antes de la apertura de la segunda sesión, se entregará una hoja ( <b>Ficha N°2</b> ) en donde los padres utilizarán la comunicación asertiva y las estrategias aprendidas en casos determinados como pareja, trabajo y familia.  Para comenzar la segunda sesión se hará una dinámica llamada “¿Qué será?”, en donde participarán todos los padres, se esconderán animales y frutas de juguetes en una caja de cartón, la especialista sacará un juguete y lo esconderá debajo de una manta, se dará pistas de que podría ser y los padres darán su respuesta, las personas que respondan correctamente se llevará un premio. Esta dinámica tiene como finalidad que hay	90 minutos	Animales y frutas de juguetes Hojas Lapiceros Caja de cartón Tela

			<p>momentos en nuestra vida en que nos dejamos llevar por las opiniones de los demás y las emociones del momento, donde no damos a primar lo que realmente pensamos o queremos.</p> <p>Se explicará sobre las definiciones de independencia, determinación y estrategias para mejorar la actitud ante la vida, a través del power point.</p> <p>Se entregará una hoja (Ficha N° 3) a cada padre para que puedan reflexionar sobre que sienten ellos, que los limitan y busquen respuestas y/o soluciones.</p> <p>Al culminar esta actividad, se proyectará la canción “16 añitos”, con una duración de 4 minutos, acompañada de la letra</p>		
--	--	--	--	--	--

				<p>(<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Le5_C4DNDJI">https://www.youtube.com/watch?v=Le5_C4DNDJI</a>)</p> <p>En donde hará reflexionar a los padres sobre los impedimentos que existen para ser ellos mismos a lo largo de su vida.</p> <p>Se les dejará una actividad para la casa en donde los padres con ayuda de la actividad realizada en el comienzo de la sesión, escribirán en una hoja 5 cosas que están dispuestos hacer para generar un cambio en su vida.</p>		
Sesión “3”	“Yo lo puedo controlar”	Aprender autorregular sus conductas ante	Dinámicas grupales Reflexión Exposició	Para dar iniciación a la tercera sesión, será a través de una dinámica para poder reconocer las emociones “¿Quién soy?” en donde se agruparan en grupo de dos participantes, un	90 minutos	Hojas Lapiceros Fichas con las

		<p>situaciones críticas</p>	<p>n</p> <p>Método de casos</p> <p>Ejercicios individual es</p>	<p>integrante del grupo recibirá una hoja en donde estará escrita una emoción (ficha N°4), esta tiene que representar mediante mímicas, mientras que la otra persona tendrá que adivinar que emoción es.</p> <p>Seguido se dará una hoja y lapicero a cada padre, en donde ellos escribirán que entienden por cada emoción y como se expresa, cada padre expondrá sus ideas al culminar.</p> <p>Para que los padres puedan reconocer sus emociones, la especialista repartirá a cada padre las fichas utilizadas en la primera dinámica (Ficha N°4), se contará pequeños sucesos (Ficha N°5) en donde los padres de acuerdo a su opinión cogerán la ficha de alegría, tristeza, rabia, enojo y sorpresa.</p>		<p>emociones</p>
--	--	-----------------------------	---	--	--	------------------

				<p>Se expondrá mediante power points tipos de emociones, características y como afectan si no son reconocidas.</p> <p>Se reproducirá un video, con duración de 4 minutos, llamado “manejo del enojo y la frustración”</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=azJzCmFUJpA">https://www.youtube.com/watch?v=azJzCmFUJpA</a>) en donde se podrá observar diferentes situaciones complicadas y como muestra emoción nos conlleva a expresarlo de manera abrupta</p> <p>Se agruparán en grupos de 5, la especialista repartirá a cada grupo casos (Ficha N° 6) en las que podrían actuar de manera agresiva, pero ellos tratarán de solucionarlo de manera positiva, manejando sus emociones. El grupo</p>		
--	--	--	--	--	--	--

				<p>voluntario saldrá a actuarlo al frente.</p> <p>Para finalizar se reproducirá un video, con duración de 3 minutos, llamado “el puente” (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZgaidCmzfHk">https://www.youtube.com/watch?v=ZgaidCmzfHk</a>) en donde veremos cómo ante un conflicto y el mal manejo de nuestras emociones nos conducen a tomar acciones negativas. Los padres darán sus opiniones acerca del video y que es lo que pueden rescatar de ello.</p>		
Sesión “4”	Construyendo la rueda de la vida	Elaborar el plan de vida, considerando los aspectos personales, sociales y	Dinámicas grupales Ejercicios individual es Trabajo	Antes de empezar la sesión 4, se entregará a cada padre una hoja, en donde la especialista les pedirá que escriban algún caso que han pasado en esa semana y ellos escriban cómo lo supieron manejar o si en caso no lo supieron hacer, cómo les hubiera gustado	90 minutos	Post it Globos Lpiceros Hojas A3 Plumones Colores

		familiares	grupal	hacerlo.		
			Método de caso	Para dar inicio a la sesión 4, se realizará una dinámica de activación, “viaje en el tiempo”		
			Reflexión	que consiste en que los padres caminarán en el patio, hasta que la especialista indique la palabra: alto. Frente a ello los participantes se juntaran con la persona que se encuentre más próxima y responderán la siguiente pregunta: “¿Qué recuerdas que fue tu mayor deseo cuando eras niño?”, luego seguirán caminando y se repetirá la dinámica con la siguiente pregunta “¿recuerdas alguna meta que te hayas planteado en la adolescencia o juventud? ¿Cuál era, lograste alcanzar esa meta? ¿Qué tuviste que hacer para lograrlo? Si no se logró ¿Cómo te sientes de no haberlo		

				<p>logrado? ¿Aún deseas lograrlo? ¿Qué necesitas o qué te falta para lograrlo?</p> <p>Terminada la dinámica expresarán como se sintieron de manera voluntaria. De esta forma trabajaremos en su pasado para poder aceptarlo, donde puedan vivir su presente y planear un futuro.</p> <p>Se entregarán unas hojas (Ficha N° 7) en donde los padres escribirán que objetivos desean lograr, que les impide lograrlo y como pueden lograrlo.</p> <p>Se proyectará un video, con una duración de nueve minutos, llamado “Motivación al logro, proyecto de vida”</p> <p>(<a href="https://www.youtube.com/watch?v=i_e_m8wrvqcQ">https://www.youtube.com/watch?v=i_e_m8wrvqcQ</a>), el video nos cuenta como un</p>		
--	--	--	--	---	--	--

			<p>marinero, que navega en medio del desierto, va en busca de agua y pasa por distintas adversidades, se siente frustrado y cansado de los problemas, pero aun así no se da por vencido hasta poder cumplir sus metas. Este video será reproducido con la finalidad de que los padres puedan reflexionar sobre las circunstancias de la vida pero que a pesar de ello deben seguir luchando por sus metas. Se dará paso a opiniones de los padres acerca del vídeo.</p> <p>Al finalizar, a los padres se les entregará unos post it donde escribirán alguna meta que quieran lograr en el futuro y los pegarán en las paredes del auditorio.</p> <p>Después formarán un círculo con sus sillas y</p>		
--	--	--	--	--	--

				<p>pensarán en una meta muy importante para ellos, se les entregará un globo, esté será su meta, lo inflarán y lo amarrarán. Voltarán su sillas y quedarán los padres de familia dentro del círculo, ellos tirarán sus globos dentro del círculo pero no podrán dejar que el globo salga, cada globo que salga serán reventado.</p> <p>Finalizada esta actividad reflexionaremos como es que tenemos que cuidar y luchar por nuestros sueños de factores externos e internos.</p> <p>Para finalizar esta sesión se distribuirá hojas A3, plumones, colores, etc. Para que los padres elaboren su proyecto de vida, con las siguientes preguntas: ¿Qué quiero lograr? ¿Para qué quiero lograrlo? ¿Cómo lo lograre?</p>		
--	--	--	--	---	--	--

				y lo adorne, se lo llevarán a su casa.		
Sesión “5”	“Aceptando para aceptarme”	Aceptación de su condición de vida y la de su hijo	Trabajo grupal	<p>Para dar inicio a la sexta sesión, en donde hablaremos sobre como fue el proceso de la aceptación del trastorno de su hijo. Comenzaremos haciendo unas preguntas generales al azar: ¿Cómo ha sido el proceso de adaptación para su familiar como para ustedes y el resto de la familia? ¿Cómo se siente usted actualmente con las habilidades especiales que tiene su hijo? para que cada uno pueda dar su punto de vista o alguna opinión</p> <p>Se hará una dinámica, en donde se separarán en dos grupos al azar, en donde se pegará una cinta en el piso, el especialista dirá algunas preguntas como ¿Me sentí agobiada cuando</p>	90 minutos	Hojas Cinta adhesiva Lapiceros Plumones Colores

			<p>me enteré del diagnóstico de mi hijo? ¿Alguna vez me he sentido frustrado por el futuro de mi hijo? ¿He tenido miedo del futuro de mi hijo? ¿Me siento orgulloso de mi hijo? Si la respuesta es sí los padres se acercarán y pisarán la cinta al mismo tiempo, si es no, se quedarán en su mismo lugar; esto nos servirá para saber que todos hemos pasado por momentos similares y no están solos para poder superarlos.</p> <p>Seguido, se les dará a cada padres una lectura llamada “Bienvenidos a Holanda” (Ficha N° 8) en donde los padres reflexionarán acerca de la lectura y seguido de esto, ellos escribirán una carta, dando a conocer como fue para ellos el proceso de aceptación del trastorno de</p>		
--	--	--	---	--	--

			<p>su hijo, no se pondrá nombre a las cartas, porque al finalizar se intercambiará, para que otros padres lo lean y reflexionen sobre cómo es la vida de cada padre y como lo ha afrontado.</p> <p>Se hará una dinámica “charada” en donde se dividirán en grupos de 6 cada uno conformado por 5 padres, en donde harán mímicas actuando diferentes oraciones, sin poder hablar, solo hacer gestos. Esto ayudará a que ellos puedan comprender cuán difícil es poder comunicarse sin poder hablar y como se sienten también sus hijos.</p> <p>Para finalizar los padres escribirán una carta dedicada a su hijo, para que puedan expresar y reflexionar lo que sienten. Se podrán llevar</p>		
--	--	--	--	--	--

				la carta a su casa y se dará por culminada la sesión.		
Sesión “6”	“Aceptándome ”	Aprender a reconocer sus fortalezas y limitaciones	Trabajo grup al Reflexión Exposició n Trabajo individual	Para dar inicio a la séptima sesión, los padres formarán un círculo y en el medio habrá una bandeja con caramelos, se les dirá a los padres que pueden coger la cantidad que ellos quieran; seguido se pedirá a los padres que por cada caramelo cogido ellos digan una fortaleza de sí mismo. Esto ayudará que ellos tomen consciencia de que si pueden reconocer sus fortalezas.  Se reproducirá un video, con una duración de 3 minutos, llamado “fortalezas y debilidades” ( <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Oe8tfwo0IuI">https://www.youtube.com/watch?v=Oe8tfwo0IuI</a> ) en donde se podrá observar como un trabajador lleva agua en dos jarrones, uno de	90 minutos	Hojas Lapiceros Caramelos

			<p>ellos esta agrietado, y el jarrón agrietado le pregunta porque a pesar de esta así lo sigue utilizando y esté le responde que a pesar de sus limitaciones saca provecho de ello regando las flores. Los padres opinarán y reflexionarán sobre el video.</p> <p>Los padres reflexionarán y contestarán las siguientes preguntas: ¿Qué son las fortalezas? ¿Para qué sirven las fortalezas? ¿Cómo puedes descubrir tus fortalezas? ¿Qué son las debilidades? ¿Qué rol juegan nuestras debilidades en nuestras vidas? ¿Cuáles son las consecuencias de no afrontar nuestras debilidades? ¿Cómo puedes descubrir tus debilidades? formando grupos de 6, utilizando papelógrafos y plumones, después</p>		
--	--	--	--	--	--

				<p>de ello un voluntario de cada grupos saldrá a exponer.</p> <p>La especialista dará una retroalimentación para definir las fortalezas y debilidades, como poder superarlas y convivir con estas.</p> <p>Para el trabajo práctico, los participantes recibirán una hoja la cual se dividirá en dos mitades. En la primera mitad identificarán sus tres principales debilidades. Luego, dibujarán un escudo con tres cuadrantes y en cada cuadrante colocarán sus 3 principales fortalezas; al finalizar indicarán de qué manera sus tres principales fortalezas pueden ayudarlos a lidiar con sus debilidades.</p> <p>Para dar finalizada la sesión, cada participante elaborará un compromiso para su vida</p>		
--	--	--	--	--	--	--

				personal en el cual realice un adecuado uso práctico de una de sus fortalezas para vencer una debilidad.		
Sesión “7”	“Utiliza todo para crecer, aprender y avanzar”	Aprender a tener una actitud positiva de sí mismo	Trabajo individual Reflexión Exposición	Para dar inicio a la séptima sesión, se construirán tarjetas marcadas con frases (Ficha N° 9), se le solicita a los participantes que tomen una tarjeta, cada participante obtendrá un punto de la siguiente manera; por cada tarjeta correspondiente a una actitud positiva, el participante debe dar un ejemplo de dónde esta frase se aplica en su vida (ejemplo: si la frase hace mención de estar agradecido, el participante deberá poner en manifiesto una situación por la cual se siente agradecido). Por otro lado; si obtiene una tarjeta con una actitud negativa, el	90 minutos	Hojas Lapiceros Tarjetas

			<p>participante deberá dar solución para cambiar para cambiar su actitud.</p> <p>Esto ayudará a crear conciencia sobre la libertad que tenemos para escoger la actitud con la cual vivimos y reforzar la importancia de escoger una buena actitud frente a diferentes circunstancias por las que nos toca vivir.</p> <p>Se reproducirá un video, con una duración de 6 minutos, llamado “Es cuestión de actitud” (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=_gIA6plWzc0">https://www.youtube.com/watch?v=_gIA6plWzc0</a>) en donde muestra cómo varias cigüeñas cumplen la función de llevar animales recién nacidos a sus padres, creados por nubes, pero hay una que se encarga de llevar animales salvajes, muestra cómo en</p>		
--	--	--	---	--	--

				<p>cada viaje sale mordida y arañada, pero a pesar de eso sigue haciendo su trabajo pero con miedo, hasta que busca una solución. Este video tiene como finalidad que los padres puedan dar sus opiniones acerca de que actitud debemos tener para tomar buenas decisiones para nuestra vida.</p> <p>La especialista expondrá lo que significa actitud y pautas de como tener una mejor actitud día a día.</p> <p>Seguido se entregará una hoja a cada padre para que pueda responder 3 preguntas con total sinceridad y esto pueda ayudar a tener una mejor actitud positiva de sí mismo.</p> <p>Para dar por finalizada la sesión cada integrante pasará con la frase “Pero que bueno</p>		
--	--	--	--	---	--	--

				soy”, luego de ello describirá su cualidad, por qué es importante tener esa cualidad y cómo podría ayudar a los demás con su cualidad.		
Sesión “8”	“Qué llevo conmigo de todo lo aprendido”	Dar a conocer los logros y avances del programa	Trabajo individual Exposición	<p>Para dar por finalizado el taller, se entregará a cada padre una hoja A3 y plumones, para que ellos puedan escribir que es lo que más han aprendido y ponen en práctica de todo el taller, las hojas se pegarán en los murales y al azar saldrán a exponer. Se pedirá voluntarios para que puedan expresar y dar a conocer en que les ayudado este taller y como se sienten ahora.</p> <p>Se le entregará a cada padre una encuesta para saber el nivel de satisfacción que tienen sobre el taller (Ficha 10)</p> <p>Se dará inicio al compartir, se repartirán los</p>	90 minutos	<p>Hojas A3</p> <p>Lapiceros</p> <p>Vasos</p> <p>Panes</p> <p>Gaseosa</p> <p>Servilletas</p> <p>Mp3 con música</p> <p>Recuerdos</p>

				bocaditos y se pondrá música amena. Se agradecerá a los padres por su asistencia y se les entregará recuerdos.		
--	--	--	--	--	--	--

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alsina, M. [Miriam Alsina]. (2018 octubre 10). *Fortalezas y debilidades*. [Video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=Oe8tfwo0IuI>

Artiagas, J y Pallaresa, I. (2012). El autismo 70 años después de Leo Kanner y Hans Asperger. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 115.

Arroyo, J. (2017). Satisfacción del cuidador y su relación con el nivel de autismo de los niños del CEBE Señor de los Milagros, Huaraz, 2017. *Tesis de maestría*. Universidad César Vallejo, Huaráz, Perú.

Barrera, A. (2016). Relación entre creencias irracionales y bienestar psicológico de padres y comportamientos positivos de niños con autismo. *Tesis de maestría*. Pontificia Universidad Javeriana Cali, Colombia.

Bracken, B. (1992). *The Multidimensional Self Concept Scale*. Austin, TX: Pro-Ed.

Cantillo, A. M. (2016). Relación entre creencias irracionales y bienestar psicológico de padres y comportamientos positivos de niños con autismo. *Tesis de Maestría*. Pontificia Universidad Javeriana Cali, Santiago de Cali, Colombia.

Casimiro, F. (2016). Bienestar Psicológico de madres de niños con TEA de acuerdo al servicio que ofrecen los centros especializados a los padres. *Tesis de pregrado*. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima, Perú.

Castro, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista interuniversitaria de formación de profesorado*, 66 (23,3) (2009), 57. Obtenido de [http://m.aufop.com/aufop/uploaded\\_files/articulos/1258587233.pdf](http://m.aufop.com/aufop/uploaded_files/articulos/1258587233.pdf)

Casullo, M., & Catro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la PUCP*, 18(1), 37. Obtenido de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6840/6974>

Casullo, M. (2002). Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica. Buenos Aires, Argentina: Paidós.

Carranza, R. (2015) Bienestar psicológico y rendimiento académico en los estudiantes de la escuela académico profesional de psicología de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2014. Tesis de maestría. Universidad Peruana Unión, Tarapoto, Perú.

Chian, T. [Educa Preesco]. (2015 febreo 18). *Resolución de conflictos*. [Video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=ZgaidCmzfHk&t=1s>

Cornejo, M., & Lucero, M. C. (2005). Preocupaciones vitales en estudiantes universitarios relacionado con bienestar psicológico y. *Fundamentos en Humanidades*, s, vol. VI, núm. 12, 2005, pp. 145.

Coronel de Pace, C. P. (2017). Bienestar Psicológico. Consideraciones teóricas. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/352115145/Bienestar-Psicologico>

## Fundamentos-Teoricos

Garzón, D. (2017). Características de Bienestar Psicológico en adultos víctimas de reclutamiento infantil en Colombia. *Tesis de Maestría*. Universidad Católica de Colombia, Bogotá, Colombia.

Gonzales Berrú, Jeampiert Felipe (2017). Resiliencia y bienestar psicológico en madres de hijos con trastorno del espectro autista de un centro de educación básica especial de Lima Sur. Carrera Profesional de Psicología. Lima, Perú: Universidad Autónoma del Perú. 102 p.

Hernández, A. [Hernández Abelardo]. (2013 noviembre 2). *Manejo del enojo y frustración*. [Video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=azJzCmFUJpA&t=3s>

Hernández., R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo, sus similitudes y diferencias. En *Metodología de la investigación* (pp. 2-21). México DF: Mc Graw hill.

Huamantuma, L. (2017). Bienestar psicológico y calidad de vida familiar en padres de niños con autismo de los CEBES de la ciudad de Arequipa”. *Tesis de pregrado*. Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa, Perú.

Juarez, K. P. (2017). Bienestar psicológico y resiliencia en jóvenes universitarios. *Tesis de maestría*. Universidad Autónoma del Estado de México, Toluca, México.

Kingsley, E. (1987) Bienvenidos a Holanda. National Down Syndrome Congress.

Recuperado de: <https://www.ndsccenter.org/wp-content/uploads/Bienvenidos-a-Holanda1.pdf>

- Marti, D. [Maribel Cuesta]. (2010 noviembre 8). *16 añitos*. [Video]. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=Le5\\_C4DNDJI](https://www.youtube.com/watch?v=Le5_C4DNDJI)
- Ministerio de Salud (2019). El 81% de personas tratadas por autismo en Perú son varones. Recuperado de <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/27103-el-81-de-personas-tratadas-por-autismo-en-peru-son-varones>
- Newman, T. [william manz]. (2014 abril 6). *Motivación al logro, proyecto de vida, VI congreso resiliencia*. [Video]. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=i\\_e\\_m8wrvcQ&t=1s](https://www.youtube.com/watch?v=i_e_m8wrvcQ&t=1s)
- Organización Mundial de la Salud (2018). Trastornos del Espectro Autista. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>
- Pinto, M. (2017). *Bienestar psicológico en padres con hijos diagnosticados con Trastorno del Espectro Autista de ADECENI Instituto para el logro potencial humano* (Tesis de pregrado). Universidad Rafael Landívar, Asuncion. Guatemala
- Piña, K. (2017). *Bienestar psicológico y resiliencia en jóvenes universitarios*. (Tesis de maestría). Recuperado de <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/68666/TesisBPfinal.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Peréz, A. L. (2017). *afrontamiento y bienestar psicológico en madres de niños diagnosticados con trastorno del espectro autista. Tesis de pregrado*. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Rangel, J. V. y Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*. 49, 265-275. Recuperado de: <http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/32748/1/articulo2.pdf>
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it?. Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personal and social psychology*, 57(6), 1069

Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104.

Ryff, C. D. y Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.

Sánchez-Cánovas, J. (1998). EBP. Escala de Bienestar Psicológico. Madrid, España: TEA Ediciones.

Sandoval, S., Dornes, A. y Véliz, A. (2017). “*Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud*”. (Tesis de pregrado). Recuperado de: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S2007505717300042?token=20B5BD9F3733BE4E7D29B9711E57742E3023CB709A379BCC76AA91CC8E6BD67129AE3D6FB8B81C1E8BD84C00F0715277>

Salvador, D. (2016). Bienestar psicológico y habilidades sociales en alumnos de primer grado de nivel secundario de una institución educativa particular de Trujillo (Tesis de licenciatura). Universidad Privada Antenor Orrego, Perú. Recuperado de; [http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/1971/1/RE\\_PSICO\\_DIEGO.SALVADOR\\_BIENESTAR.PSICOLOGICO\\_HABILIDADES.SOCIALES\\_DATOS.pdf](http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/1971/1/RE_PSICO_DIEGO.SALVADOR_BIENESTAR.PSICOLOGICO_HABILIDADES.SOCIALES_DATOS.pdf)

Sohn, P. [Psicotips]. (2013 octubre 2). *Es cuestión de actitud*. [Video]. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=\\_gIA6plWzc0&t=27s](https://www.youtube.com/watch?v=_gIA6plWzc0&t=27s)

Tamayo, M. (2003). El proceso de la Investigación Científica. DF, México: Limusa

Vázquez, C., & Hervás, G. (2008). Psicología Positiva Aplicada. *Desclee de Brower*, (pp. 17-39). Obtenido de <https://www.ucm.es/data/cont/docs/3-2013-02-18-8-SALUD%20MENTAL%20POSITIVA.pdf>

Vazquez, C., Hervás, G., Rahina, J., & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de psicología clínica y de la salud*, 5 (2009) 17. Obtenido de [http://institucionales.us.es/apcs/doc/APCS\\_5\\_esp\\_15-28.pdf](http://institucionales.us.es/apcs/doc/APCS_5_esp_15-28.pdf)

Victoria García-Viniegras, C. R. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6), 586-592. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252000000600010#\\*](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000600010#*)

Wilkerson, D. [Animaciones 3D]. (2013 septiembre 26). *Zanahoria de locura*. [Video]. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=LAR\\_kLHRF04&t=20](https://www.youtube.com/watch?v=LAR_kLHRF04&t=20)

Zubieta, E., y Delfino, G. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios. *Anuario de investigaciones*, 17, 277-283. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3691/369139946018.pdf>



# **ANEXOS**

## ANEXO 1: Matriz de Consistencia

<i>Problema General</i>	<i>Objetivo General</i>	<i>Metodología</i>
¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico en padres de hijos diagnosticados con Trastornos del Espectro Autista en el Centro Integral Fe y Esperanza, Comas-periodo 2019?	Determinar el nivel de bienestar psicológico en padres de hijos diagnosticados con Trastornos del Espectro Autista en el Centro Integral Fe y Esperanza, Comas-periodo 2019.	<i>La investigación es de tipo descriptivo, transversal, con un diseño No experimental y con un enfoque cuantitativo.</i>
<i>Problemas Específicos</i>	<i>Objetivos Específicos</i>	<i>Población y muestra</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión auto aceptación, que presentan los padres de hijos diagnosticados con Trastornos del Espectro Autista en el Centro Integral Fe y Esperanza, Comas - periodo 2019?</li> <li>- ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión relaciones positivas con los otros, que presentan los padres de hijos s diagnosticados con Trastornos del Espectro Autista en el Centro Integral Fe y Esperanza, Comas-periodo 2019?</li> <li>- ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión autonomía, que presentan los padres de hijos diagnosticados con Trastornos del Espectro Autista en el Centro Integral Fe y Esperanza, Comas-periodo 2019?</li> <li>-</li> <li>- ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión dominio del entorno, que presentan los padres de hijos diagnosticados con Trastornos del Espectro Autista en el Centro Integral Fe y Esperanza, Comas-periodo 2019?</li> <li>- ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión propósito de la vida, que presentan los padres de hijos diagnosticados con Trastornos del Espectro Autista en el Centro Integral Fe y Esperanza, Comas-periodo 2019?</li> <li>- ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión crecimiento personal, que presentan los padres de hijos diagnosticados con Trastornos del Espectro Autista en el Centro Integral Fe y Esperanza, Comas-periodo 2019?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión autoaceptación, que presentan los padres de hijos diagnosticados con Trastornos del Espectro Autista en el Centro Integral Fe y Esperanza, Comas-periodo 2019</li> <li>-</li> <li>- Identificar el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión relaciones positivas con los otros, que presentan los padres de hijos diagnosticados con Trastornos del Espectro Autista en el Centro Integral Fe y Esperanza, Comas-periodo 2019</li> <li>-</li> <li>- Identificar el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión autonomía, que presentan los padres de hijos diagnosticados con Trastornos del Espectro Autista en el Centro Integral Fe y Esperanza, Comas-periodo 2019</li> <li>-</li> <li>- Identificar el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión dominio del entorno, que presentan los padres de hijos diagnosticados con Trastornos del Espectro Autista en el Centro Integral Fe y Esperanza, Comas-periodo 2019</li> <li>-</li> <li>- Identificar el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión propósito de la vida, que presentan los padres de hijos diagnosticados con Trastornos del Espectro Autista en el Centro Integral Fe y Esperanza, Comas-periodo 2019</li> <li>-</li> <li>- Identificar el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión crecimiento personal, que presentan los padres de hijos diagnosticados con Trastornos del Espectro Autista en el Centro Integral Fe y Esperanza, Comas-periodo 2019</li> </ul>	<p><i>La población de estudio está conformada por 31 padres con hijos diagnósticos con Trastorno Espectro Autista del Centro Integral Fe y Esperanza - Comas, periodo 2019</i></p> <p style="text-align: center;"><i>N = 31 padres</i></p> <p><i>El tamaño de la muestra censal está constituido por la totalidad de la población, es decir los 31 padres con hijos diagnosticados con TEA, dado que, al representar una cantidad reducida, se asume al universo como muestra de estudio.</i></p>

## ANEXO 2: ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

### ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

Sexo: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Estado Civil: \_\_\_\_\_

Para cada una de las afirmaciones siguientes, **MARCA CON UNA CRUZ EL NÚMERO QUE TE PARECE MÁS ADECUADO PARA DESCRIBIRTE.** El número 1 indica que estas totalmente en desacuerdo con lo que plantea la afirmación y el número 6 que estás totalmente de acuerdo con lo planteado.

1. Totalmente desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Medianamente en desacuerdo
4. Medianamente de acuerdo
5. De acuerdo
6. Totalmente de acuerdo

N°	ÍTEMS	1	2	3	4	5	6
1.	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.						
2.	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.						
3.	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
4.	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.						
5.	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.						
6.	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
7.	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
8.	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar						
9.	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
10.	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.						

11.	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						
12.	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						
13.	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.						
14.	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
15.	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.						
16.	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
17.	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						
18.	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí						
19.	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
20.	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.						
21.	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
22.	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.						
23.	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
24.	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
25.	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.						
26.	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.						
27.	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.						
28.	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.						
29.	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida						
30.	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.						
31.	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.						
32.	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.						
33.	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.						

34.	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.						
35.	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.						
36.	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.						
37.	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						
38.	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento						
39.	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.						

## ANEXO 3: CARTA DE ACEPTACIÓN



Lima, 31 de Mayo del 2019

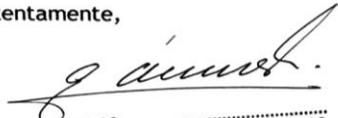
Carta N° 1278-2019-DFPTS

Licenciada  
**LOURDES AMPUERO LINARES**  
**DIRECTORA**  
**CENTRO INTEGRAL FE Y ESPERANZA**  
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Cristell Lys TAFUR DIAZ**, Bachiller de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 73-3276880, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

Agradezco la atención a la presente carta y renuevo mis cordiales saludos.

Atentamente,



**Dr. RAMIRO GÓMEZ SALAS**  
Decano (e)  
Facultad de Psicología y Trabajo Social

RGS/erh  
Id. 1088713



Av. Petit Thouars 248, Lima  
Teléfonos: 433 1615 / 433 2795 - Anexo: 3304  
E-mail: psico-soc@ulgv.edu.pe

#### ANEXO 4: FICHA AUXILIAR N°1

**Esposa:** Oye, tengo otra vez que decirte sobre lavar y secar los platos después de comer. ¡O me echas una mano y me ayudas, o no vuelvo a cocinar nada!

**Esposo:** Déjame ahora, estoy viendo la televisión.

**Esposa:** ¿Crees que soy tu sirvienta? Mientras la televisión funciona, no te

**Esposa:** Perdona, ¿te molestaría mucho ayudarme a lavar los platos mientras yo barro?

**Jefa:** Quiero que te termines de revisar estos 30 oficios, los necesito para mañana a primera hora.

**Trabajador:** ¡Pero ya es hora de salida! usted cree que me voy a quedar hasta más tarde, tengo una familia

**Jefa:** Quiero que te termines de revisar estos 30 oficios, los necesito para mañana a primera hora.

**Trabajador:** Disculpe, pero ya casi es hora de salida.

**Señor:** No puede tener más cuidado su hija, me acaba de pisar los zapatos limpios que tenía. No la sabe educar.

**Madre:** Porque usted no tiene más cuidado por dónde camina, mi hija tiene habilidades especiales, no se ha dado cuenta.

**Señor:** No puede tener más cuidado su hija, me acaba de pisar los zapatos limpios que tenía. No la sabe educar.

**Madre:** Disculpe señor

## ANEXO 5: FICHA AUXILIAR N°2

### Caso N°1

Estás con tu esposa en casa y ella te ha pedido hace varios días que no te olvides de pagar el agua que está a punto

### Caso N°2

Estas en el trabajo y el jefe te ha pedido que trabajes con la persona menos proactiva del área, le dices para

### Caso N°3

Tu hijo te pide permiso para ir a una fiesta, en la casa de su mejor amigo, él te dice que llegará a las 5am, pero tú

**ANEXO 6: FICHA AUXILIAR N°3**

<b>Yo no puedo realizar</b>	<b>¿Por qué no puedo realizarlo?</b>	<b>Yo sí puedo realizar</b>

ANEXO 7: FICHA AUXILIAR N°4

**ALEGRE**

**SORPRENDIDO**

**ENOJADO**

**AVERGONZADO**

**TRISTE**

## ANEXO 8: FICHA AUXILIAR N°5

### Casos

- Te otorgan un acenso
- Se te rompe el zapato en la calle
- Tu mascota fallece
- No tienes mucho dinero
- Tu alarma no sonó
- Llegas tarde al trabajo
- Se pierde tu celular
- Peleas con tu familia

## ANEXO 9: FICHA AUXILIAR N°6

### Caso N° 1

Están en un centro comercial y su hijo se pone a hacer rabieta, la gente se le queda mirando y empieza a hablar mal de su hijo. ¿Cuál es la manera positiva en la que actuarías con las personas alrededor?

### Caso N° 2

Un familiar ve que tu hijo está haciendo un episodio de crisis y te dice que no lo estás corrigiendo bien. ¿Cuál es la manera positiva en la que actuarías con el familiar?

### Caso N° 3

Ves que un grupo de niños se burla de tu hijo y ves que sus madres no hacen nada. ¿Cuál es la manera positiva en la que actuarías con las madres?

### Caso N° 4

Estas en casa y ves que tu hijo tiene un episodio de crisis y no lo puedes controlar, te dan ganas de llorar. ¿Cuál es la manera positiva en la que tú actuarías?

**ANEXO 10: FICHA AUXILIAR N°7**

<b>OBJETIVOS PARA LOGRAR</b>	<b>¿QUÉ ME IMPIDE LOGRARLO?</b>	<b>¿CÓMO PUEDO LOGRARLO?</b>

## ANEXO 11: FICHA AUXILIAR N°8

Bienvenidos a Holanda Emily Perl Kingsley A menudo me piden que describa la experiencia de criar a un hijo con discapacidad. Para ayudar a la gente que no ha compartido esta única experiencia, a comprenderla, a imaginar cómo se sentiría. Es algo como esto... Cuando vas a tener un bebé, es como planear un viaje de vacaciones a Italia. Compras un montón de guías y haces planes maravillosos. El Coliseo, El David de Miguel Ángel, las góndolas de Venecia. Aprendes unas frases en italiano. Todo es muy emocionante. Después de meses de impaciente espera, el gran día llega. Preparas tu equipaje y partes... Algunas horas después, el avión aterriza. Los tripulantes, horas después de que el avión aterriza te dicen “Bienvenido a Holanda”. ¡¿Holanda?!, ¿Qué significa Holanda? Yo contraté un viaje a Italia. Yo pensaba que estaba en Italia. Toda mi vida he soñado ir a Italia. Pero ha habido un cambio en el plan de vuelo, han aterrizado en Holanda y deberás permanecer allí. Lo importante es no tomarlo como un lugar horrible, asqueroso, lleno de pestilencia, hambre y enfermedad. Es solo un lugar diferente. Deberás salir y comprar nuevas guías, deberás aprender un lenguaje totalmente nuevo y conocerás a un grupo de personas que de otra forma no las habrías conocido. Es solo un lugar diferente, es más lento que Italia, menos deslumbrante que Italia, pero después de estar un tiempo y tomar una pausa, miras alrededor y empiezas a notar que Holanda, tiene molinos de viento, Holanda tiene tulipanes, Holanda también tiene “Rembrandts”. Pero todos tus conocidos estarán yendo y viniendo de Italia, y ellos hablarán acerca del maravilloso tiempo que pasan allá. Y por el resto de tu vida tú dirás, “Ahí es donde yo suponía que iba, es lo que había planeado”. Me he convertido en un viajero del mundo y he descubierto que no importa donde se aterrice. Lo que es más importante es lo que se logre hacer del viaje y que se vean y disfruten de las cosas especiales, las cosas hermosas, las cosas que Holanda, o cualquier paraje, tiene que ofrecer. Cierto, hace más de una década que llegué a un lugar que no había planificado. Sin embargo, estoy agradecida, porque este destino ha sido más enriquecedor de lo que hubiese podido imaginar. ”

**ANEXO 12: FICHA AUXILIAR N°9**

<b>Estoy feliz</b>	<b>Te quiero</b>	<b>Nada me sale</b>
<b>Yo puedo</b>	<b>No tolero</b>	<b>Yo soy importante</b>
<b>Siempre me pasa lo mismo</b>		<b>Voy a encontrar la</b>

**ANEXO 13: FICHA AUXILIAR N°10**

<b>Preguntas</b>	<b>NO</b>	<b>REGULAR</b>	<b>SÍ</b>
¿Este taller ha sido de su agrado?			
¿Le pareció adecuada la explicación de la especialista?			
¿Le ha sido útil este taller para su vida?			
¿La especialista utilizó las herramientas necesarias para el taller?			
¿Calificaría como bueno el taller?			

